

Nhà xuất bản : Lao động - Xã hội

Tác giả : Alpha Books

Năm xuất bản : 2012

Số trang : 208 trang

Trọng lượng : 230 gram

Khổ sách : 13x20.5 cm

Dạng bìa : Bìa mềm

Cuốn sách này sẽ giúp bạn trở thành một sinh viên nổi bật và có những năm tháng trên giảng đường đại học.

Bạn làm gì để trở thành một sinh viên nổi bật? Làm thế nào để bạn có những năm tháng trên giảng đường đại học thú vị nhất, trưởng thành nhất - tốt nghiệp đại học bằng xuất sắc, tham gia các hoạt động bổ ích, và khi ra trường xây dựng được một hồ sơ xin việc đẹp, có nhiều cơ hội việc làm sau khi tốt nghiệp đại học?

Cuốn sách **Người giỏi không bởi học nhiều** do Alpha Books biên soạn sẽ cung cấp cho bạn những phương pháp dễ áp dụng nhất trong học tập cũng như rèn luyện phong cách sống, giúp bạn đạt được những điều trên, và còn hơn thế nữa.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ biết cách:

• Không đọc tất cả những gì được giao trên lớp

• Tạo ra "Nghi thức Chủ nhật"

• Bỏ đi một số giờ học mỗi kỳ

• Bắt đầu bài tập lớn ngay khi được giao

• Trở thành chủ tịch một câu lạc bộ trong trường

• Ứng tuyển mười học bổng mỗi năm

• Làm tốt hơn bất kỳ người nào bạn biết

Và còn nhiều điều nữa…

Cuốn sách hữu dụng cho bất kỳ sinh viên, và thậm chí bất kỳ bậc phụ huynh nào...

Trân trọng giới thiệu!

Cuốn sách Người giỏi không bởi học nhiều do Alpha Books biên soạn sẽ cung cấp cho bạn những phương pháp dễ áp dụng nhất trong học tập cũng như rèn luyện phong cách sống, giúp bạn đạt được những điều trên, và còn hơn thế nữa.

Ngày hôm nay, chúng tôi muốn giới thiệu với các bạn về một cuốn sách mới được Alphabooks xuất bản trong quý đầu năm 2012: Cuốn sách **"Người giỏi không bởi học nhiều".**

Một cuốn sách với cái tên ấn tượng, đi ngược lại định kiến thông thường của xã hội Việt Nam. Bạn còn nhớ suốt thời gian học phổ thông, bố mẹ và người lớn đã "ốp" chúng ta đi vào khuôn khổ với lời dạy "Con phải cố mà học! Có học mới giỏi được!"…

Một cuốn sách với trang bìa bắt mắt. Bắt mắt không phải bởi thiết kế ấn tượng, màu sắc tương phản, hình ảnh đặc sắc…Mà bắt mắt vì trang bìa thật giản dị, tự nhiên và gần gũi với chúng ta.

Những chữ viết nắn nót không cầu kỳ như viết bằng phấn trắng, phấn đỏ trên chiếc bản xanh đã được sử dụng lâu năm. Các nội dung trên bảng trắng (dĩ nhiên là ngoài tên sách và tên nhà biên soạn, nhà xuất bản) như là những nội dung một người học trò viết và vẽ nháp vào bảng, trong thời gian mà giáo viên không đứng lớp! Thật đáng yêu mà cũng thật thú vị!

Ấn tượng tiếp theo, ấy là khi bạn đã mở dần các trang sách phía trong, và khám phá các triết lý:

• Không đọc tất cả những gì được giao trên lớp
• Tạo ra "Nghi thức Chủ nhật"
• Bỏ đi một số giờ học mỗi kỳ

• Bắt đầu bài tập lớn ngay khi được giao
• Trở thành chủ tịch một câu lạc bộ trong trường
• Ứng tuyển mười học bổng mỗi năm
• Làm tốt hơn bất kỳ người nào bạn biết

Và còn nhiều điều nữa….

Cuốn sách hữu dụng cho bất kỳ sinh viên, và thậm chí bất kỳ bậc phụ huynh nào…

NHỮNG NGƯỜI THỰC HIỆN EBOOK:

Lời nói đầu: lanphuong887@gmail.com

1-6: deru91@gmail.com

7-12: minhminh0910@gmail.com

13-18: hoanganh_25991@yahoo.com.vn

19-24: minhtrang.tran24@gmail.com

25-30: haiauLucky@gmail.com

31-35: htlong1990@gmail.com

36-38: ngotunglehuynh@gmail.com

39-41: thanhnhan1402@gmail.com

42-44: ngandth.1992@gmail.com

45-47: huongnt0901@gmail.com

48-50: luna.grassland@gmail.com

51-53: ruamapk20@gmail.com

54-56: nanaxinhtuoi@yahoo.com:

57-59: trinhnguyen1878@yahoo.com:

60-61: thanhnew2000@yahoo.com:

Sửa lỗi chính tả:

gigihuong: phần 1 (Phần 1-35)

thanhnew2000@yahoo.com: phần 2 (Phần 36 đến hết)

NGƯỜI GIỎI KHÔNG BỞI HỌC NHIỀU

Những bí quyết thành công đáng ngạc nhiên của các thành viên sáng giá nhất

Lời giới thiệu

Học đại học thật thú vị biết bao. Đó là bốn năm của sự tự do, sôi nổi và trưởng thành. Bạn có thể trò chuyện thâu đêm với bạn bè, khám phá hết nơi này đến nơi khác, cuống cuồng lên mỗi khi đến hạn nộp đồ án và tiểu luận, hoạc có thể ngồi ngay ở ghế đá ăn qua loa bữa trưa. Bạn được quyền làm những điều này mà không phải gánh chịu bất kỳ lời than thở hay sự quản lý ngặt nghèo nào từ cha mẹ. Rõ ràng, bạn thấy mình tự chủ và đời bạn như chưa bao giờ được tự do đến thế.

Tuy nhiên, bạn cần hiểu hơn bốn năm đại học không phải là thời gian để bạn xao lãng học hành và tận hưởng cuộc sống theo lối chơi thả phanh sau những vất vả đã trải qua đời học sinh. Đây là bốn năm vô cùng quan trọng suốt cuộc đời sau này của bạn. Không những nó ảnh hưởng đến sự nghiệp của bạn sau này mà còn là thời kỳ bạn rèn luyện và khẳng định cái tôi và nhân cách của mình. Bởi thế, nếu bạn lãng phí bốn năm đại học, sau này trên đường đời, bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn, và hối tiếc tại sao trước kia mình không cố gắng rèn luyện.

Bạn nghĩ để tỏa sáng ở trường đại học có dễ không? Nhiều người trong chúng tôi khi mới bước chân vào giảng đường đại học đều cảm thấy đó là điều bất khả. Chẳng cách nào khiến chúng tôi nổi bật lên giữa hàng nghìn sinh viên cũng xuất sắc và thậm chí giỏi giang hơn chúng tôi. Chúng tôi không biết cách để vừa là một sinh viên năng động, biết tận hưởng tuổi trẻ lại vừa trở thành ngôi sao sáng trong học tập. Chúng tôi tự thấy có hai sự lựa chọn: hoặc là không quá chuyên tâm vào học hành mà tham gia nhiều hoạt động xã hội, gặp gỡ mọi người và có nhiều trải nghiệm thú vị, hoặc trở thành một mọt sách, miệt mài học tập trên thư viện ngay cả vào ngày nghỉ cuối tuần. Chúng tôi không thể tin rằng mình làm được cả hai việc.

Nhưng suy nghĩ của chúng tôi đã thay đổi khi gặp được những người bạn sinh viên rất xuất sắc. Họ thành công trong học tập với tấm bằng loại ưu, với các học bổng sáng giá xin được từ các trường đại học nổi tiếng nhất thế giới, và họ là những người thực

sự năng động. Dường như không có giới hạn nào ngăn cản họ đạt được cả hai thành công trên. Sau khi họ tốt nghiệp đại học, các công ty danh giá mời chào họ. Chính vì vậy, chúng tôi viết cuốn sách này với mong muốn tất cả các bạn cũng trở thành sinh viên thành công như vậy. Trong cuốn sách này, nhiều phương pháp chung tôi viết ra dựa trên chính kinh nghiệm học tập và trải nghiệm cuộc sống sau này của chúng tôi. Đó có thể không phải là kinh nghiệm thành công, mà chính từ sự thất bại, chúng tôi tìm hiểu lý do và tự rút ra bài học cho mình. Chúng tôi sẵn lòng chia sẻ chúng với bạn.

Chúng tôi hy vọng qua cuốn sách này, bạn sẽ tìm được những phương pháp học tập và phong cách sống tốt nhất, phù hợp nhất với mình. Hy vọng bạn đủ kiên trì để biến các việc hữu ích thành một thói quen và tìm được niềm vui từ sự thành công trong cuộc sống.

Trân trọng giới thiệu tới bạn đọc.

Hà Nội, tháng 1 năm 2012

CÔNG TY SÁCH ALPHA

MỤC LỤC

Phần 1: Phong cách học của một sinh viên thông minh

1. **Đừng đọc tất cả những gì được giao**

Ở bậc đại học, trước khi bắt đầu mỗi môn học, các giảng viên thường liệt kê và nhắc bạn đọc rất nhiều tài liệu. Nhưng để đọc được hết số đó, bạn sẽ phải hy sinh rất nhiều thời gian trong kỳ học của mình. Việc đó kéo dài trong cả tháng, thậm chí hàng năm trời. Với các ngành khoa học xã hội và nhân văn, bạn có thể phải đối mặt với các bài viết học thuật đầy những cấu trúc câu rối rắm và lô gic phức tạp. Còn với ngành khoa học cơ bản, bạn sẽ bận túi bụi rồi ghét tới già những biểu đồ đầy rẫy thuật ngữ kỹ thuật. Thầy cô giáo sẽ thường xuyên đưa toàn bộ nội dung sách vào chương trình giảng dạy và bạn chỉ có khoảng một tuần để hoàn thành bài tập được giao. Chuyện này quá sức mệt mỏi! Nhưng thực tế mọi thứ không đến nỗi đáng sợ như vậy.Tất cả những gì bạn cần nhớ là quy tắc đơn giản sau: Đừng bao giờ đọc tất cả những gì được giao.

Với một sinh viên chăm chỉ,việc bỏ qua tài liệu được giao có vẻ như không chấp nhận được. Tuy nhiên,việc đọc từng trang tài liệu được liệt kê trong đề cương môn học gần như là không cần thiết,cho dù mới nghe thì điều này có vẻ bất thường. Và sau đây là những điều bạn nên làm thay vì ngồi đọc hết đống tài liệu đó:

- Nếu là đọc để nắm ý khái quát về chủ đề của bài giảng sắp tới thì thông thường chỉ cần đọc lướt qua ý chính trước giờ giảng là đủ, sau đó lấp các khoảng trống bằng cách ghi chép cẩn thận khi nghe giảng. Nhiều sinh viên văn ngại việc đọc lướt, nhưng không nên như vậy. Bạn cần làm chủ kỹ năng đọc lướt thật nhanh

hàng trăm trang tài liệu. Bí quyết là hãy đọc phần giới thiệu và kết luận của mỗi chương thật cẩn thận rồi lướt qua những nội dung khác. Đánh dấu V bên cạnh những câu văn quan trọng , đáng lưu ý (việc này nhanh hơn tô đậm). Đừng dừng lại quá lâu để cố hiểu một ý nào đó.Thay vào đó, hãy tập trung vào những đoạn củng cố cho chủ đề. Chắc chắn bạn sẽ bỏ một vài điểm quan trọng, nhưng thầy cô giáo của bạn thì không. Vì vậy, nên chú ý mỗi khi thầy cô giáo cho thảo luận chủ đề. Làm như vậy,bạn sẽ thu lượm được các kiến thức, quan điểm mà mình bỏ qua. Đến kỳ thi,những ghi chép trong giờ giảng của bạn cùng với một bản tổng hợp những câu đã đánh dấu sẽ giúp bạn xử lý tài liệu một cách nhanh chóng.

- Nếu có phần nội dung nào đó không được giảng trên lớp mà bạn nghĩ là sẽ hỏi trong kì thi sắp tới thì hãy đọc phần đó kỹ hơn một chút. Nếu bạn vẫn cảm thấy chưa chắc chắn về chủ đề, hãy đến gặp giảng viên để trao đổi và xin ý kiến. Hãy thảo luận với thầy cô giáo của bạn về những kết luận rút ra sau khi đọc tài liệu. Hãy ghi chép cẩn thận. Kết hợp đọc cẩn thận và ghi chép một cách thông minh quan điểm của giảng viên về những vấn đề quan trọng là một cách chuẩn bị tài liệu thi rất hiệu quả.

- Khi giáo viên liệt kê rất nhiều đầu sách tham khảo để bạn viết một bài tiểu luận,việc đầu tiên bạn cần làm là xác định chính xác chủ đề của bài luận là gì, rồi chọn lựa những đầu sách và tài liệu cần thiết để phát triển các luận điểm cho bài luận. Bỏ qua các tài liệu tham khảo không liên quan tới đề tài của bạn. Để hoàn thành bài luận trong thời gian hạn hẹp, bạn cần thông minh chứ không phải là chúi đầu vào đọc hết các tài liệu rồi hoang mang không biết viết gì.

- Nếu là một môn khoa học cơ bản , thông thường thầy cô giáo sẽ yêu cầu bạn đọc và tổng hợp thông tin từ một đến hai chương dầy đặc những thuật ngữ trước giờ lên lớp. Vì vậy, thay vì đọc từng phần một bạn hãy đọc lướt thật nhanh những chương này để biết bạn sẽ học gì, và tập trung tối đa trong giờ lên lớp. Các môn khoa học không kiểm tra việc đọc của bạn mà là kiểm tra những khái niệm

được học trên lớp. Là một sinh viên khoa học, bạn nên đặt mục tiêu hiểu những khái niệm được dậy và áp dụng chúng thuần thục sau mỗi bài giảng. Nếu bạn cảm thấy mình không theo kịp bài giảng của thầy cô trên lớp thì hãy tăng thời gian đọc tài liệu trước cho đến khi bạn có thể theo dõi bài giảng một cách thoải mái. Nói chung, với các môn khoa học thì việc đọc sẽ chiếm rất ít thơi gian của bạn. Hãy chú ý vào những việc quan trọng, đó là: các bài giảng trên lớp và bài tập về nhà.

Bạn hoàn toàn có thể đạt được kỹ năng học tập này. Ban đầu bạn sẽ chọn cách an toàn, cố gắng đọc hết khả năng có thể. Sau đó, khi bạn hiểu dần về cách giảng bài của giáo viên và cấu trúc môn học thì bạn có thể giảm thời gian đọc tài liệu được giao về nhà. Nếu bạn thắc mắc tại sao các sinh viên đứng đầu có thể hoàn thành nhiều việc thế với thời gian ít ỏi, nguyên tắc này đã trả lời cho bạn phần lớn câu hỏi trên.

Đừng bao giờ đọc tất cả những gì được giao. Hãy nắm ý khái quát về chủ đề sắp được học, theo dõi thật chăm chú bài giảng trên lớp và chăm chú làm bài tập về nhà.

2. Xây dựng hệ thống học tập

Bạn nghĩ những tay sinh viện khôn ngoan học thế nào? Bằng trí tưởng tượng phong phú của mình,hay may mắn hơn, bạn biết rằng một sinh viên ngoại ngữ sáng tạo ra những trò chơi đố vui để học từ mới; hay một sinh viên chuyên ngành khoa học - chính chị tạo ra những chiếc bản đồ kiến thức cực lớn trên bức tường, nối các khái niệm với nhau bằng sợi len nhiều màu sắc. Những tay sinh viên khôn ngoan thường xây dựng cho mình hệ thống học tập riêng rõ ràng,có hệ thống và sáng tạo. Hãy làm theo những ví dụ kể trên.

Bạn không bao giờ nên bắt tay vào học nếu thiếu đi một kế hoạch hệ thống về những gì bạn sẽ ôn tập, ôn tập bằng cách nào và ôn tập bao nhiêu lần.

Xây dựng hệ thống học tập cho riêng mình là chia một công việc to lớn thành những phần nhỏ để hoàn thành, và hệ thống này sẽ giải phóng năng lượng của bạn, giúp bạn tập trung vào việc học thay vì lo lắng quẩn quanh xem nên làm thế nào, bắt đầu từ đâu. Nếu không có một hệ thống học tập, rốt cuộc bạn sẽ cứ lang thang đầy may rủi giữa các tài liệu, nhìn vào đống sách cao chót vót với sự bất lực trong tâm trí và nỗi phiền muộn trong tim. Với một hệ thống học tập rõ ràng, những công việc của bạn trở nên dễ thực hiện hơn rất nhiều.

Trước khi bạn lao vào đọc cuốn sách đầu tiên, hãy bỏ ra mười phút để tập trung viết cụ thể kế hoạch học tập. Sau đó lập bảng liệt kê những công việc cần làm và những ô tương ứng để đánh dấu khi đã hoàn thành. Một khi bạn yên tâm rằng hệ thống này có thể chuẩn bị cho bạn đầy đủ những việc cần làm, bạn sẽ không còn bất kì lo lắng nào về việc liệu bạn đã sẵn sàng cho kỳ thi sắp tới hay chưa. Trách nhiệm của bạn lúc này giảm xuống chỉ còn sắp xếp thời gian để hoàn thành từng việc trong kế hoạch.

Thêm nữa, phương pháp học của bạn càng sáng tạo càng tốt. Nó sẽ giúp bạn bớt cảm thấy chán nản, đem lại cho bạn những điều mới mẻ, và tạo ra những liên kết trí óc mạnh mẽ hơn. Đó là lý do tại sao bạn sinh viên chuyên ngành ngoại ngữ lại thiết kế ra trò chơi đố vui, và bạn học chuyên ngành khoa học-chính chị lại dán những sợi len lên tường. Hệ thống học tập của họ thật hoàn thiện và thú vị. Họ đang học tập một cách khôn ngoan,và bởi vậy họ sẽ rất xuất sắc.

Trong học tập,việc lên kế hoạch học tập như thế nào cũng quan trọng không kém quá trình học tập.Nếu không có kế hoạch học tập khoa học và thú vị, bạn có thể sẽ hoàn toàn lãng phí thời gian, sức lực của mình, cũng như nhận phải nhiều điểm kém

3. Học những môn khó trước

Giờ đây, các trường đại học ở nước ta đều đào tạo theo mô hình tín chỉ. Bạn được quyền lựa chọn môn học cho mình. Chúng tôi có một quy tắc đơn giản để giúp bạn chọn môn học vào những ngày đầu học đại học: **số môn học có tên "tổng quát/nhập môn/đại cương…." không nên quá bốn.** Học các môn nhập môn là cách tốt đẻ trở nên quen thuộc với chủ đề mới. Điều này đặc biệt đúng với những lĩnh vực như khoa học xã hội và nhân văn – những môn có nội dung khái quát về lĩnh vực mà bạn cần biết trước khi học những chủ đề sâu hơn. Tuy nhiên vẫn đề xảy ra đối với các môn đại cương này là chúng không có những nội dung cụ thể hay độ khó thực sự giống như những môn chuyên ngành khác.

Nếu bạn có ý định chuyên sâu vào một lĩnh vực cụ thể nào đó, bạn cần phải bắt đầu học những môn chuyên ngành càng sớm càng tốt. Đây là cách duy nhất để có những hiểu biết cần thiết giúp bạn đưa ra lựa chọn đúng đắn về việc học của mình. Đồng thời,việc này cũng giảm áp lực cho bạn khi có gắng đáp ứng những môn học điều kiện của chuyên ngành. Và nhìn chung ,học môn khó trước sẽ giúp bạn nhanh chóng nâng cao những kỹ năng quan trọng ở bậc đại học – một lơi thế cực lớn cho bất kì sinh viên tham vọng nào.

Đừng lo lắng rằng nhưng môn học chuyên sâu như vậy là quá khó với bạn . Bí quyết là hãy tìm kiếm nhưng lớp học hơi khó nhưng không bắt buộc bạn phải có quá nhiều kiến thức ban đầu. Hãy để ý kỹ những yêu cầu cụ thể của môn học. Nếu không có yêu cầu nào, hoặc là những yêu cầu "mang tính chất khuyến nghị", thì bạn nên học luôn khóa học này trong năm đầu. Nếu vẫn cảm thấy hoang mang về độ khó của khóa học, hãy viết email cho giảng viên. Giải thích ngắn gọn về quá trình học tập của bạn, nói rằng bạn rất quan tâm đến lĩnh vực này, và bạn muốn biết ý kiến của họ về một khối lượng công việc phù hợp cho môn học.

Những môn học tổng quan có thể có ích nếu học chúng một cách điều độ, nhưng nếu tiếp thu quá nhiều, chúng có thể hạn chế sự phát triển của bạn, khiến bạn cảm thấy ngán ngẩm và kém hứng thú với nhiều lĩnh vực thú vị khác. Hãy học nhưng môn khó hơn! Hòa mình vào việc học nghiêm túc càng sớm, bạn sẽ mở

mang kinh nghiệm và kiến thức càng nhiều. Giống như một sinh viên thành công đã đúc kết rằng: "Tại sao phải lãng phí thời gian và tiền bạc cho nhưng môn học thứ yếu trong khi bạn hoàn toàn có khả năng bước lên những môn chuyên ngành".

Hãy bắt đầu học các môn chuyên ngành càng sớm càng tốt. Đó là cách duy nhất để bạn đưa ra được lựa chọn đúng đắn về việc học của mình.

4. Mỗi bài giảng đặt một câu hỏi

Không dễ để lúc nào cũng tỉnh táo trong suốt bài giảng. Đặc biệt khi lớp học diễn ra vào buổi sáng, hoặc ngay sau bữa trưa thịnh soạn, và bạn phải cố gắng hết sức để giữ cho mắt khỏi cụp xuống… cụp xuống dần… thậm chí gần đến mức… nhắm tịt…Và cứ như vậy, bài giảng cứ thế trôi qua mà bạn chẳng học được điều gì ngoài việc làm sao để lau sạch nước dãi trên quyển vở. Nếu bạn mong muốn thành công ở trường đại học, bạn cần phải làm tất cả những gì có thể để chống lại điều này. May mắn thay, một trong những cách hữu hiệu nhất để luôn tập trung và hứng thú với bài giảng là thực hiện một việc cực kì đơn giản: Mỗi bài giảng luôn đặt ít nhất một câu hỏi.

Vào tối hôm trước khi bạn đọc tài liệu chuẩn bị cho bài giảng, hãy viết ra một loạt câu hỏi. Sau đó, một lần nữa trong lớp.hãy xem xét kĩ lưỡng những tài liệu mà giảng viên đề cập, điều chỉnh và trau chuốt những câu hỏi cho phù hợp. Cuối cùng chừng nào bạn thấy câu hỏi của mình có ý nghĩa và làm rõ một điểm quan trọng nào đó trong bài giảng,hãy đặt câu hỏi. Bí quyết ở đây là, bạn luôn tham gia đặt câu hỏi nhưng không hề xử sự thiếu tế nhị như đám sinh viên vô ý trên hàng ghế đầu cứ nữa phút đặt câu hỏi một lần.

Cách làm này không chỉ giúp bạn củng cố hiểu biết, mà còn khiến bạn tập trung và tỉnh táo suốt buổi học. Đây là phương pháp cực kỳ hiệu quả nhằm chống lại cơn mệt mỏi luôn thôi thúc bạn chệch sang trạng thái ngẩn ngơ. Một hoặc hai câu hỏi hay trong lớp đủ để giảng viên thấy phấn khởi, nhưng không khiến các bạn cùng lớp thấy khó chịu đâu.

Hãy tranh thủ đặt ít nhất một câu hỏi trong mỗi bài giảng. Làm vậy thật đơn giản, và sẽ định hình trải nghiệm của bạn ở lớp học tốt hơn

5. Học hàng ngày

Sinh viên cũng như một tay chơi golf chuyên nghiệp. Bất kỳ ai theo đuổi môn thể thao này cũng sẽ nói với bạn, chơi golf phụ thuộc rất nhiều vào vận may. Dù người chơi có giỏi đến ââu, anh ta vẫn có thể gặp vận may cũng như vận rủi. Nếu may mắn mỗi cú đánh đều đưa bóng đến nơi anh ta muốn. Nếu xui xẻo, mỗi cú đánh dường như đi ngược lại hoàn toàn với ý muốn của người chơi. Thật ngạc nhiên, học đại học cũng giống như vậy. Bạn sẽ trải qua những ngày mà sự tập trung của bạn không thể bị phá vỡ. Bạn hoàn thành công việc nhanh chóng và hiệu quả. Bạn kết thúc mọi việc trước thời hạn, sớm hơn rất nhiều so với thời gian bạn đặt ra, và cảm thấy hài lòng về bản thân mình. Nhưng có lúc bạn gặp phải vận rủi. Ngày qua ngày, bạn đọc chẳng xong lấy một cuốn sách. Bạn thấy mệt mỏi, mất cảm hứng và chán chường.

Một trong những bí quyết quan trọng nhất để thành công ở bậc đại học là ngăn chặn sự mất hứng đó. Và may mắn thay, không giống như chơi golf, mục tiêu này dễ thực hiện hơn rất nhiều. Điều cần nhớ ở đây là hãy kiên trì. Sinh viên thường mất hứng khi trải qua một kỳ nghỉ dài không đụng gì đến sách vở, và rồi cảm thấy khó có thể quay trở lại nhịp làm việc bình thường. Để ngăn chặn điều đó, bạn cần phải học một khối lượng bài vở nào đó mỗi ngày. Điều này không có nghĩa là bạn phải từ bỏ mọi kế hoạch giao lưu với bạn bè vào dịp cuối tuần và trở thành kẻ mọt sách. Thay vì vậy, hãy học một chút mỗi ngày. Vào thứ sáu bạn có thể học khoảng một tiếng ngay sau khi tan học, bạn sẽ thấy khá dễ chịu.Vào tối thứ bảy, bạn hãy dành thời gian nghỉ ngơi hoặc đi chơi cùng bạn bè, nhưng chiều hôm đó hãy dành ra chút thời gian để làm một hay hai bài tập trong khi tất cả mọi người còn đang lơ mơ ngủ. Chủ nhật là ngày làm việc, bạn chỉ cần hoạt động như bình thường. Và không nên nghỉ một ngày nào trong tuần cả.

Khi làm bài tập, bạn sẽ thấy có động lực hơn. Khi học mỗi ngày, bạn sẽ thấy có động lực từng ngày. Bằng cách không phép bản thân chìm vào những đợt nghỉ dài không đụng đến sách vở, bạn sẽ ngăn chặn được khả năng rơi vào những chuỗi ngày mất hứng mà nếu bước vào sẽ rất khó thoát ra. Một cam kết bền vững hàng ngày đối với việc học sẽ tạo ra một chu trình cũng cố kiến thức và tăng năng suất tuyệt vời. Chu trình đó sẽ giúp bạn trở thành”tay golf”xuất sắc trong việc học.

Việc bạn học mỗi ngày bao nhiêu không quan trọng miễn là nếu học một chút mỗi ngày, bạn sẽ đạt được trạng thái cân bằng dễ dàng hơn hẳn.

6. Bắt đầu dự án dài hạn ngay khi được giao

Sinh viên đại học thường rất sợ các dự án dài hơi như làm tiểu luận cuối kỳ, tham gia nghiên cứu khoa học, hay viết khóa luận hoặc làm đồ án. Tại sao? Bởi vì họ thực hiện chúng vô cùng kém. Đây là sự thật. Ngay bây giờ, rất nhiều sinh viên trong các trường đại học trên cả nước đang tự thuyết phục bản thân rằng, họ có thể hoàn thành những dự án dài hơi chỉ trong một vài đêm làm việc điên cuồng, nên họ không cần kế hoạch. Bạn đừng giống họ.

Sự chần chừ có sức cám dỗ rất mạnh, song bạn có thế chế ngự nó bằng cách sử dụng một biện pháp vô cùng đơn giản: **Khi được giao một dự án dài hạn, hãy làm ngay một vài công việc.** Bạn chỉ cần ba mươi phút để làm những việc đơn giản: vạch ra thời gian nghiên cứu trong lịch làm việc của mình; lập dàn bài ; kiểm tra và đọc lướt qua một vài tài liệu liên quan; viết ra một vài nội dung có thể. Đó là tất cả những gì bạn phải làm.

Khi hoàn thành vài việc dù rất nhỏ, bạn sẽ nhận ra rằng việc sớm bắt tay vào dự án không tồi chút nào. Thực ra, điều này tạo cho bạn cảm giác rất tốt. So với bạn bè, bạn đã nhanh hơn một bước và việc này cũng rất dễ thực hiện. Cảm giác đó rất quan trọng. Dù bạn tin hay không, việc này thật sự khiến bạn hoàn thành nhiều việc trong lịch trình của mình trước khi bạn nhận ra là đã hoàn thành

chúng, và không phải đợi đến cuối ngày, bạn có thể đã xong việc từ buổi sáng so với kế hoạch đề ra.

Tất nhiên, cách làm này không phải liều thuốc tiên giúp bạn hoàn thành mọi dự án đúng thời hạn. Những bài tập lớn ở bậc đại học thật sự rất khó và bạn vẫn cần phải làm việc chăm chỉ để hoàn thành. Tuy nhiên, vì lý do tâm lý, làm một số việc ngay trong ngày nhận được đề tài sẽ có tác dụng kỳ diệu giúp bạn giảm hẳn được sự trễ nải.Vì vậy, hãy áp dụng quy tắc này thử xem.

Chẳng có lý gì để bạn cuống cuồng lên đến tận phút chót trước một dự án dài hạn. Hãy bắt đầu bằng những việc đơn giản và bắt tay vào làm ngay lập tức.

7. **Học theo những khoảng thời gian 45 phút**

Theo tư duy truyền thống trong các trường đại học, cách học hiệu quả nhất để hoàn thành một khối lượng lớn bài vở là: (1) chất đống sách vở, ghi chép, và đề cương ôn tập đặt ngay trước mặt; (2) học đến khi mệt lả thì thôi; (3) tỉnh dậy vài giờ sau đó và tự hỏi mình đang ở đâu; (4) lau hết nước dãi trên đống sách bằng một chiếc khăn ẩm; (5) uống một lượng lớn cà phê; (6) lặp lại quá trình vừa rồi. **Đừng làm như vậy**. Khi bạn làm bài tập về nhà, dù là đọc sách, ghi bài, làm việc trong phòng thí nghiệm, học từ mới, hãy cố gắng làm mỗi việc trong khoảng 45 phút. **Hãy nghỉ giải lao khoảng mười phút giữa mỗi khoảng 45 phút làm việc**. Đây là bí quyết cho bất kỳ sinh viên thành công nào.

Tại sao lại là 45 phút? Trước hết, điều này có cơ sở khoa học rất thuyết phục. Những ai nghiên cứu về khoa học nhận thức đều biết cách vẽ sơ đồ trí nhớ theo thời gian, và chỉ ra rằng các chu kỳ xấp xỉ 45 phút, xen vào đó những phút giải lao, có thể tối đa hóa lượng kiến thức bạn học và ghi nhớ trong khoảng thời gian đó như thế nào. Nhưng cũng quan trọng không kém, việc chia tất cả công việc của bạn thành khoảng thời gian làm việc rõ ràng, cụ thể sẽ cung cấp cách học hệ thống cho bạn. Nếu có năm giờ để đọc tài liệu, bạn sẽ nhìn vào đống sách trước mặt mình một cách vô vọng. Làm sao có thể tập trung vào chương đầu tiên nếu

biết rằng sau đó còn rất nhiều phần? Nhưng nếu bạn chỉ cần tập trung khoảng 45 phút một lần, thì điều không thể bỗng dưng biến thành có thể. Năm lần đọc như vậy dường như không quá tệ. Bạn có thể đọc ba lần như vậy trước bữa tối, và sau bữa tối đọc hai lần, hay theo bất cứ cách nào mà bạn thấy phù hợp nhất, và ngay lập tức bài tập của bạn trở nên dễ dàng hơn. Còn chưa kể đây là cách học hiệu quả nhất đối với não bộ con người.

Một khi xây dựng được hệ thống học tập, bạn sẽ không bao giờ muốn tiếp cận bất kỳ khối lượng bài vở nào nếu không có cách học hệ thống. Sử dụng những khoảng thời gian 45 phút là sự bổ sung tuyệt vời cho bất kỳ hệ thống nào.

8. Học trước khi thi hai tuần

Để làm rõ ý này, giả định bạn có khoảng 15 tiếng để chuẩn bị cho một bài thi quan trọng. Điều này nghe không tệ chút nào. Ngủ dậy vào lúc 7 giờ sáng hôm trước ngày thi, có vẻ như bạn có rất nhiều thời gian học. Để chắc chắn hơn, hãy làm một vài phép tính đơn giản. Trong một ngày bình thường, chúng ta sử dụng 2 tiếng để ăn, 3 tiếng đến lớp, một tiếng rưỡi nghỉ ngơi, 2 tiếng tạp thể dục, một tiếng rưỡi gặp gỡ bạn bè – thầy cô, hai tiếng rưỡi làm bài tập. Và theo cách tính đó, nếu bắt đầu học từ 7 giờ sáng hôm trước ngày thi, chúng ta sẽ học xong 15 tiếng vào khoảng… giữa trưa hôm sau! Hừm, xem ra cách này không được tốt lắm!

Nếu chuẩn bị trước hẳn hai ngày, chỉ có cách hôm nào cũng thức thâu đêm tới năm rưỡi sáng thì chúng ta mới có thể hoàn thành việc học trong vòng 15 tiếng. Rõ ràng đây cũng không phải một cách làm tốt.

Nếu chuẩn bị trước ba ngày, chúng ta sẽ phải chấp nhận việc hôm nào cũng đi ngủ vào khoảng hai rưỡi sáng. Thật không thể chịu nổi. Như vậy, bạn thấy rằng, mặc dù lúc đầu 15 tiếng nghe có vẻ không quá tệ, nhưng khi chúng ta đặt nó vào lịch làm việc vốn đã kín mít, chúng ta sẽ nhận thức được mình thực sự cần bao nhiêu ngày để chuẩn bị cho một bài thi mà không phải hysinh giấc ngủ và sự minh mẫn của mình. Bây giờ, hãy nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra nếu có tới hai bài thi cần chuẩn bị? Rõ ràng đó là một viễn cảnh không mấy tươi đẹp.

Chúng tôi sử dụng phép tính trên nhằm nhấn mạnh thực tế của việc chuẩn bị cho bài thi: **Bạn cần phải bắt đầu học khá lâu trước đó.** Lịch làm việc của bạn bận rộn hơn bạn tưởng, và nếu để tận tới những ngày cuối trước khi thi mới học, bạn sẽ buộc phải hy sinh nhiều việc khác.

Để tránh tình trạng này, có một quy tắc là học trước khi thi hẳn hai tuần. Bây giờ, trước khi bạn cho rằng đầu óc chúng tôi có vấn đề, hãy để chúng tôi giải thích rõ hơn. Ý chúng tôi không phải là bạn nên bắt đầu học hùng hục cả ngày suốt hai tuần trước khi thi (đây là cuốn sách hướng dẫn cách thành công ở đại học, không phải cách trở thành kẻ ngốc). Thay vì vậy, chúng tôi khuyên bạn hãy chia từng phần để học trong một hoặc hai tiếng, và bạn sẽ vượt qua bài thi mà không mệt mỏi chút nào. Dĩ nhiên, cách duy nhất để làm được điều này là phân phối những phần học đó ra một khoảng thời gian tương đối dài. Và theo đó, kết quả hai tuần là phù hợp.

Tuần đầu tiên, chỉ nên học khoảng một tiếng mỗi ngày. Hãy xây dựng hệ thống học tập bao gồm nhiều phần nhỏ, dành một chút thời gian để làm quen với các tài liệu tham khảo và tìm hiểu sơ qua các thông tin về môn thi. Vào dịp cuối tuần, hãy học thêm khoảng hai tiếng, như vậy bạn đã ôn tập khoảng mười tiếng trong suốt bảy ngày mà mỗi ngày không học quá một hay hai tiếng. Tuần tiếp theo, hãy tiếp tục học khoảng một tiếng mỗi ngày, tập trung ôn tập và học theo hệ thống học tập của bạn, chậm nhưng chắc. Sau đó, hai ngày cuối cùng trước khi thi, hãy học khoảng ba tiếng mỗi ngày để củng cố những kiến thức quen thuộc trong đầu bạn. Như vậy, cho tới khi đặt bút làm bài thi, bạn hoàn toàn thoải mái! Bài thi không còn là vấn đề. Và trên hết, bạn đã chuẩn bị đầy đủ mà không cần thức khuya hay ôn tập cả ngày, và không chìm trong ảo giác do cà phê tạo ra – những điều mà vài cuốn sách cố đầu độc bạn.

Ban đầu, lời khuyên nên học trước khi thi hai tuần nghe có vẻ ngớ ngẩn. Nhưng một khi nhận ra rằng bạn chỉ phân phối những công việc cần thiết ra một khoảng thời gian rộng rãi hơn, chứ không phải tăng thêm công việc, bạn sẽ hiểu rằng đây là cách chuẩn bị cho kỳ thi hết sức hiệu quả và không hề mệt mỏi. Nếu lo

rằng mình không có đủ sức mạnh ý chí để bắt đầu học thật sớm, chúng tôi cho rằng bạn cứ thử phương pháp này một lần. Hãy làm như vậy để chuẩn bị cho bài kiểm tra đầu kỳ, khi bạn chưa quá bận rộn với những công việc khác. Sau khi nhận được niềm vui từ việc hoàn thành xuất sắc bài thi mà không cần làm việc vất vả, tọi tin chắc rằng bạn sẽ thay đổi cách nghĩ của mình.

Bắt đầu học 1 – 2 giờ một ngày trong khoảng hai tuần trước khi thi, sau đó tăng lên khi kỳ thi gần đến sẽ giúp lượng kiến thức bạn thu được tăng lên nhanh chóng, và bạn cũng cảm thấy thoải mái hơn trước khi bắt tay vào làm bài thi.

9. Viết thật nhiều – không chỉ là những bài tập trên lớp.

Kỹ năng quan trọng số một của một sinh viên đại học là viết luận. Kỹ năng quan trọng số hai của một sinh viên đại học cũng là viết luận. Kỹ năng quan trọng số ba của một sinh viên đại học, hẳn bạn đã đoán ra, lại là viết luận. Điều này đặc biệt đúng đối với sinh viên ngành khoa học xã hội và ngành ngoại ngữ.

Bạn hẳn đã hiểu ý chúng tôi là gì: **Viết luận cực kỳ quan trọng đối với một sinh viên đại học.** Bạn chỉ có thể thành công trong môi trường học thuật nếu có khả năng diễn đạt những suy nghĩ của mình rõ ràng và thuyết phục. Điều này có nghĩa là nếu bạn muốn thành công ở trường đại học, bạn cần phải giỏi viết lách. Thực sự giỏi.

Giống như cú ném trúng rổ là cực kỳ quan trọng trong môn bóng rổ, viết lách là kỹ năng quan trọng nhất của một sinh viên. Nếu muốn trở thành vận động viên bóng rổ cừ khôi, bạn cần luyện tập miệt mài để ném được bóng trúng rổ. Nếu muốn trở thành sinh viên xuất sắc, bạn cần phải luyện tập viết lách sau khi hoàn thành những bài tập được giao về nhà. Bạn có thể làm được điều này bằng cách tham gia vào nhóm viết báo ở trường. Đó có thể là tờ tin tức hàng ngày, tạp chí văn học, nội san khoa học, bình luận chính trị, hay một tờ báo hài. Bạn chọn nhóm viết báo nào không quan trọng, miễn là tờ báo đó yêu cầu bạn viết thật tốt và thật đều. Bạn cũng có thể viết những bài tham luận, nhận viết đề xuất kế hoạch cho những câu lạc bộ bạn tham gia, hoặc gửi bài viết tới các tờ báo, tạp chí. Nếu sáng

tạo, bạn có thể viết truyện ngắn, kịch bản hoặc phim, hoặc viết bình luận cho mục nghệ thuật của các tờ báo sinh viên trên cả nước. Bạn viết kiểu gì không quan trọng, miễn là viết thật đều. Càng chuyển tải được nhiều suy nghĩ thành bài viết, bạn càng trở nên giỏi trong lĩnh vực sống còn này.

Hãy học tập Larry Bird – một vận động viên bóng rổ tuyệt vời. Dù vui vẻ hay buồn bã, khỏe mạnh hay mệt mỏi, anh vẫn luôn tập ném bóng một trăm lần mỗi ngày. Bạn nên làm như vậy. Hãy bắt buộc bản thân viết nhiều nhất có thể. Có một cách mà nhiều nhà văn thường làm, đó là ngày nào bạn cũng viết, không cần nhiều, nhưng viết thường xuyên và duy trì lịch viết đều đặn. Làm như vậy, bạn sẽ tự động hình thành phản xạ viết lách tốt. Đây là một kỹ năng không thể thay thế và cực kỳ cần thiết để thành công ở bậc đại học. Hãy thật thành thạo kỹ năng này.

Hãy luyện viết thật chăm chỉ, đều đặn hàng ngày. Bạn có thể cải thiện được kỹ năng viết và thậm chí kiếm thêm thu nhập từ chính sự chăm chỉ đó.

10. Dùng hẳn ba ngày để viết một bài luận

Ở trường đại học, bạn thường phải viết hai dạng bài luận. Bài luận ngắn và Bài luận dài. Bài luận dài thường là các bài nghiên cứu khoa học, niên luận hoặc luận văn. Chúng tiêu tốn nhiều thời gian hơn bởi bạn phải tìm kiếm tài liệu, viết bài, và hiểu rõ các khái niệm mới mẻ và phức tạp. Những bài luận như vậy quả thực rất khó. May mắn thay, phần lớn các bài luận mà chúng ta được giao đều là dạng bài tiểu luận. Chúng có thể khá ngắn (2 – 4 trang), vừa phải (5 – 10 trang), hoặc hơi dài (11 – 20 trang). Dù chúng có độ dài ra sao, về cơ bản bạn chỉ có từ một đến hai tuần để hoàn thành một bài tiểu luận cũng như chỉ phải sử dụng các tài liệu ghi chép trên lớp và các bài đọc (không cần đến các bài nghiên cứu gố). Làm tiểu luận là công việc thường xuyên khi học các môn xã hội. Bởi vậy, bạn cần thành thạo việc viết luận.

Một quy tắc hữu ích là hãy dành trọn cả ngày để hoàn thành bài tiểu luận. Điều này không có nghĩa là bạn dành ra cả ba ngày để nghiên cứu, mà là ba

ngày cho việc viết bài. Trước khi cầm bút viết, bạn cần hoàn thành toàn bộ việc chuẩn bị cần thiết. Hãy xem lại các bài đọc, phần ghi chép và hình dung ra những gì bạn sẽ viết. Lập dàn ý, viết rõ ràng phần lập luận và ghi lại các nguồn trích dẫn. Công đoạn này thường khá dễ dàng. Chuẩn bị thông tin cho bài tiểu lận thực sự dễ chịu hơn viết chúng. Và với bài tiểu luận, trước khi bắt tay vào viết, bạn hãy chuẩn bị đầy đủ tài liệu trong một hay hai buổi.

Khi đã có ý tưởng và các tài liệu đã được sắp xếp, bạn hãy bỏ ra ba ngày để viết bài. Đúng vậy, ba ngày. Ngày đầu tiên là vất vả nhất. Nếu có thể, hãy sắp xếp ngày đầu tiên vào dịp cuối tuần hay một ngày nào đó mà bạn không có nhiều việc phải làm. Vào ngày đầu tiên, hãy cố gắng hết sức để đưa ra một bản nháp cho toàn bộ bài luận. Viết tất cả các ý tưởng ra giấy. Bạn sẽ mất khá nhiều thời gian để cân nhắc và sắp xếp ý tưởng trong bản nháp đầu tiên. Bản nháp thường sẽ khá dài. Thậm chí có thể vượt qua độ dài quy định. Đừng lo lắng, độ dài của bản nháp sẽ được rút gọn. Bạn cũng không cần phải làm cho nó hòan hảo, mọi vấn đề sẽ được sửa chữa rất nhanh sau đó. Lúc này bạn chỉ cần một bản nháp với các ý tưởng được sắp xếp chặt chẽ.

Ngày thứ hai sẽ đỡ vất vả hơn. Hãy đọc lại bản nháp lộn xộn hôm qua, lựa chọn lại từ ngữ sao cho chặt chẽ hơn, cắt bớt những luận điểm thừa và bổ sung những chỗ còn thiếu. Mục tiêu của ngày thứ hai là rút gọn bản nháp của bạn, sao cho nó chỉ chứa các luận điểm chặt chẽ và có ý nghĩa. Không nên lãng phí bất kỳ câu nào. Đừng chú ý đến những chi tiết tủn mủn như sửa lỗi chính tả hay sửa cấu trúc câu. Trong ngày thứ hai, bạn nên dành toàn bộ thời gian để biến luận điểm của mình trở nên hấp dẫn và thuyết phục.

Ngày thừ ba là ngày dễ dàng nhất. Hãy đọc lại bài luận của bạn, và lần này, bạn sửa lại những luận điểm mà bạn cảm thấy chưa chặt chẽ. Hãy bảo đảm phần diễn giải cho luận điểm được rõ ràng và hướng về chủ đề. Kiểm tra kỹ các câu bạn đã viết, đảm bảo sao cho các ý tưởng đều logic, và tìm các lỗi chính tả còn lại trong bài. Xem lại và viết lại đoạn mở đầu và kết luận sao cho phù hợp với phần thân bài nhất. In ra và sửa chữa bằng bút chì ít nhất hai lần. Có thể, bạn chưa rà

soát hết những lỗi sai khi nhìn văn bản trên màn hình máy tính. Cuối cùng, đọc lại toàn bộ bài viết và đảm bảo các trích dẫn của bạn đúng chuẩn, thêm trang bìa nếu cần thiết, kiểm tra lại các thông tin mà giảng viên yêu cầu.

Thông thường, sinh viên thường cố dồn ba ngày vào làm một. Đó là ý tưởng chẳng hay ho chút nào. Thật kinh khủng khi bạn cố dồn mọi căng thẳng tập trung vào một ngày, và cho ra đời một sản phẩm nhạt nhẽo. Bằng việc sửa lại bài luận hai lần sau khi đã hoàn thành bản đề cương chi tiết ban đầu, bạn sẽ nêu bật được các luận điểm và tạo ra một bài viết hay, dễ dàng được điểm xuất sắc. Hãy nhớ rằng cách làm này không hề tốn thời gian hơn việc viết liên tục (viết liên tục mười hai tiếng trong một ngày tương đương với viết sáu tiếng ngày thứ nhất, bốn tiếng ngày thứ hai, hai tiếng ngày thứ ba) nhưng hiệu quả hơn hẳn.

Tuy nhiên, có một ngoại lệ với quy tắc ba ngày. Đó là khi phải làm các bài luận hơi dài như được nhắc tới ở trên (từ 15 trang trở lên), ba ngày có lẽ không đủ, nhưng ý tưởng chia công việc thành ba phần vẫn hữu dụng. Hãy mở rộng khối lượng công việc mỗi phần. Ví dụ, với một bài luận dài, bạn nên kéo dài thời gian viết bản nháp ra khoảng ba ngày, dành hai ngày cho việc chau chuốt các luận điểm. Điều quan trọng là tuân thủ ý tưởng về việc phân chia quá trình viết bài luận thành ba giai đoạn.

Những sinh viên thành công không tiêu tốn nhiều thời gian hơn những người khác vào việc học, mà họ sử dụng thời gian thông minh hơn. Dành ba ngày để viết các bài tiểu luận – trí óc bạn, có thể bạn và giáo viên của bạn đều sẽ hài lòng.

11. Thư giãn trước giờ kiểm tra

Đúng hay sai: Giờ chót trước khi kiểm tra là khoảng thời gian tốt để vội vàng xem lại bài vở trong lúc bạn đang hấp tấp chạy trên sân trường, băng qua hàng tá bạn bè, cố gắng nhồi vào đầu một khái niệm khó, cùng lúc đó lướt qua

hàng loạt kết luận khác nhau của một đống sách trước khi giờ kiểm tra bắt đầu. Đáp án ở đây rất rõ ràng, là sai.

Khoảng thời gian này quan trọng hơn bạn nghĩ. Bài thi thông thường ở trường đại học kiểm tra hai điều: một là khả năng diễn đạt sự hiểu biết của bạn về những tài liệu phức tạp, và hai là khả năng nhớ lại và tổng hợp thông tin dưới áp lực của bài thi. Đó không chỉ là những gì bạn biết mà còn là cách bạn giải thích những điều đó một cách ngắn gọn và súc tích trong khoảng thời gian có hạn. Điều này có nghĩa là sau khi dành thời gian học, bạn phải nghỉ ngơi đủ để chuẩn bị cho trí óc của mình hoạt động dưới áp lực. Vài sinh viên tin rằng duy trì trạng thái "xung lượng trí tuệ" là có lợi thông qua việc học ngay trước khi giờ kiểm tra bắt đầu. Điều này không đúng. Cách học như vậy sẽ khiến bạn căng thẳng và mất tập trung. Trạng thái tốt nhất cho trí óc bạn là bình tĩnh, tự tin. Hãy dành một giờ trước khi thi để thư giãn.

Hãy học cách một vận động viên điền kinh luyện tập chạy cự li dài. Trong nhiều tuần trước khi cuộc thi diễn ra, vận động viên điền kinh phải luyện tập rất vất vả. Nhưng trong ngày thi, anh ta nghỉ ngơi, duy trì sức lực để có thể thi đấu thành công ngay khi tiếng súng vang lên. Học tập cũng là sự luyện tập, và thời gian một giờ trước khi thi là thời gian nghỉ ngơi trước khi cuộc đua bắt đầu.

Trong thời gian nghỉ ngơi này, hãy đọc một cuốn sách giải trí. Nghe bản nhạc làm bạn vui vẻ. Làm vài việc lặt vặt. Nói chuyện với bạn bè. Làm những việc không liên quan đến bài tập ở trường. Điều quan trọng là giữ cho đầu óc bạn thư giãn và minh mẫn, không mệt mỏi. Cho đến trước khi bài kiểm tra bắt đầu khoảng 30 phút, trên đường đi, hãy xem lại những tài liệu mà bạn cảm thấy chắc chắn. Thử hình dung bạn đang làm một bài luận về chủ đề này, hình dung giáo viên đang cầm bài kiểm tra của bạn và khen ngợi bạn trước lớp. Kỹ thuật này không chỉ là tự huyễn, nó tạo cho bạn sự tự tin và quan trọng hơn, nó giúp khởi động trí óc của bạn theo cách tốt và có kiểm soát. Khi bạn đến địa điểm thi, tránh bị thu hút quá đà vào việc liệt kê tất cả các khái niệm còn chưa nắm vững. Hãy giữ đầu óc thoải mái, hoặc tiếp tục suy nghĩ rằng bạn sẽ làm bài tốt như thế nào, điều này

khiến bạn trở nên tự tin hơn. Khi bạn nhận được đề thi, hãy hít thật sâu và xem nó. Bạn nên ở trạng thái nhanh nhẹn, sung sức và thoải mái khi bắt đầu đặt bút viết bài.

Hầu hết sinh viên đều bỏ qua khía cạnh tâm lý khi làm bài thi. Chỉ học tài liệu mà không chuẩn bị tinh thần khi làm bài, đồng nghĩa với việc bạn mới chỉ chuẩn bị một phần cho thành công của bạn. Dành thời gian nghỉ ngơi và tái tạo năng lượng ngay trước lúc kiểm tra là một cách tốt để đạt điểm xuất sắc.

Học tập cũng là sự luyện tập, và thời gian một giờ trước khi thi là khoảng thời gian nghỉ ngơi trước khi cuộc đua bắt đầu. Đừng cố ép tâm trí bạn phải tiếp thu thêm điều gì nữa. Thay vì vậy, hãy thật thoải mái, sung sức và nghĩ rằng mình sẽ làm bài thật tốt.

12. Đứng đầu mỗi kỳ một môn học

Hãy tưởng tượng viễn cảnh sau: Giảng viên đang trả một bài tập nghiên cứu quan trọng. Những tiếng than thở bắt đầu dấy lên trong lớp chứng tỏ giáo viên yêu cầu cao trong bài tập này. Và rõ ràng, bài viết này chiếm bốn mươi phần trăm điểm môn học của bạn. Khi đến tên bạn, giáo viên dừng lại một chút. Bạn lo lắng nhìn quanh. Bất ngờ, thầy giáo nở nụ cười tươi và nói to: “Chúc mừng em! Bài làm của em tốt nhất lớp!”

Nghe thật tuyệt phải không? Nào, hãy làm quen với điều này. Nếu bạn muốn thành công ở trường đại học, hãy đặt mình vào hoàn cảnh này, trong một lớp học, cho một bài tập nào đó vào mỗi kỳ. Những ưu điểm của việc đứng đầu một bài tập là hiển nhiên. Nó sẽ giúp bạn nâng cao điểm số, giảng viên sẽ ghi nhớ và giúp đỡ bạn với những lời giới thiệu và lời khuyên hữu ích, và điều này giúp bạn cảm thấy cực kỳ hài lòng về bản thân. Tuy vậy, không phải ai cũng biết một điều rằng: để đứng đầu rất dễ. Bí quyết ở đây là hãy đưa ra những lựa chọn chiến lược. Để hoàn thành xuất sắc mỗi bài tập trong mỗi môn học gần như là không thể. Và bạn sẽ thấy mệt mỏi mỗi khi cố khiến mọi người phải chú ý tới bạn. Tuy nhiên, không quá khó để trở nên xuất sắc trong môn học bạn thật sự yêu thích, với một

dự án khiến bạn hào hứng, lại được giao trong một khoảng thời gian bạn không có quá nhiều việc cần làm.

Với cách nghĩ này, mỗi kỳ bạn nên chọn một môn học mình yêu thích. Với môn học này, hãy chọn một dự án thú vị, và thực hiện nó thật xuất sắc. Bắt đầu dự án thật sớm, làm việc chăm chỉ, vượt qua những yêu cầu thông thường, và thêm thắt những ý tưởng mới cho thấy bạn ham học hỏi thực sự. Nếu bạn đang viết một bài luận về lịch sử nghệ thuật, đừng chỉ dừng lại ở việc miêu tả tác phẩm nghệ thuật đó trong phạm vi bài tập. Thay vì vậy, hãy so sánh nó với một tác phẩm khác, dùng nó để làm rõ cấu trúc lý thuyết trừu tượng nào đó bạn đọc được trong một cuốn sách không do giáo viên yêu cầu. Nếu bạn đang làm một bài tập lập trình tin học, hãy tự lên lịch cho mình hoàn thành bài tập sớm hơn một tuần và sau đó bạn có thể thêm vào một loạt những âm thanh vui nhộn. Nếu sắp tới bạn có một bài thi kinh tế học, hãy tăng gấp đôi khối lượng thời gian học và hướng tới mục tiêu đạt điểm tuyệt đối.

Chỉ tập trung vào một môn học mỗi kỳ không lấy đi quá nhiều thời gian và sức lực của bạn, đặc biệt là khi bạn đã tính toán và lựa chọn mục tiêu phù hợp. Lợi ích của nỗ lực này thực sự rất lớn.

Hãy bắt đầu dự án thật sớm, làm việc chăm chỉ, và thêm các ý tưởng mới cho thấy bạn thực sự ham học hỏi.

13. Đừng quan tâm đến điểm số của bạn cùng lớp

Ít nhất một lần trong đời, bạn đã so sánh điểm số của mình với người khác. Chẳng hạn khi giáo viên kiểm tra bài bạn, bạn nghĩ mình đã làm tốt và bạn tự tin mình được điểm cao, nhưng thực tế lại không phải vậy. Rồi bạn thấy bài kiểm tra của cô bạn ngồi kế bên. Cô ấy được điểm cao hơn bạn! Thật khó chịu khi thấy ai đó được điểm cao hơn môn tủ của bạn. Bạn không thể chịu được cảm giác người bạn cùng lớp thông minh hơn bạn, và đó là một cảm xúc tồi tệ. Nếu chuyện đó diễn ra nhiều lần, bạn sẽ không còn hứng thú với môn đó nữa, bạn chẳng mấy chú

ý vào bài học, bạn ít đặt câu hỏi trong lớp và bạn sẽ khổ sở với các bài kiểm tra trong tương lai. Vấn đề ở đây là: tất cả những cảm xúc tiêu cực xảy ra chẳng có lý do nào cả. **Tại sao? Bởi chênh lệch trong một vài bài kiểm tra không chứng tỏ ai kém hoặc thông minh hơn ai.**

Thay vì buồn rầu hay tức tối, chúng tôi khuyên bạn nên suy nghĩ tích cực hơn. Chẳng hạn, hãy suy nghĩ xem tại sao người bạn đó lại được điểm cao hơn bạn. Có thể cô ấy đã tập trung học một chủ đề hoặc một cuốn sách nào đó vô tình liên quan đến nhiều câu hỏi trong bài kiểm tra. Có thể trước khi thi, cô ấy biết cách phân bố thời gian để ôn tập và chuẩn bị tốt. Có thể cô ấy đã bị điểm kém trong bài kiểm tra trước, và lần này cô ấy quyết tâm làm bài tốt bằng mọi giá. Có thể cô ấy biết cách nghĩ ngơi để dưỡng sức trước khi thi. Bạn thấy đấy, có rất nhiều yếu tố hợp lý có thể giải thích kết quả thi tốt hay không tốt trong một ngày nhất định, và chúng hầu như không liên quan gì đến trí tuệ.

Chênh lệch điểm số trong một bài kiểm tra không chứng tỏ ai kém cỏi hoặc thông minh hơn ai. Hãy suy xét lại tại sao mình bị điểm thấp và tìm cách sửa đổi, hơn là tức tối với bạn trong lớp được điểm cao hơn bạn.

14. Học cách lắng nghe

Một trong những kỹ năng quan trọng nhất cần được phát triển ở trường đại học là khả năng lắng nghe. Khi là sinh viên đại học, có thể những kiến giải của bạn còn hời hợt, thiếu độ sâu sắc, chín chắn. Nhưng tất cả chúng ta đều thích bày tỏ ý kiến cũng như niềm tin của mình, và sự tự tin của một người trẻ có thể khiến bạn nhảy xổ vào một cuộc tranh luận với giảng viên hoặc những sinh viên khác. Việc đó không có ích gì với bạn, nó chỉ khiến bạn hung hãng và bảo thủ hơn. Thay vào đó, **hãy dành quãng thời gian học đại học để phát triển khả năng lắng nghe và tổng hợp ý kiến.**

Điều này không có nghĩa là bạn thu mình vào một góc nghe ngóng và không bao giờ bày tỏ quan điểm. Trái lại, hãy bày tỏ quan điểm trong lớp hay khi

trò chuyện với bạn bè vào lúc thích hợp. Những cuộc thảo luận hay tranh luận mang tính xây dựng có thể là những kinh nghiệm rất tốt (điều cốt yếu ở đây là "mang tính xây dựng", chúng ta không xét đến việc "cãi cùn"). Nhưng bạn sẽ thu được nhiều thứ hơn nếu biết lắng nghe hợp lý. Trước hết đừng bao giờ là người đầu tiên bày tỏ ý kiến. Nếu bạn đang nói chuyện với một nhóm bạn hoặc với giảng viên, và một chủ đề tranh luận xuất hiện, bạn sẽ không đạt được gì nếu ngay lập tức bày tỏ những gì bạn cho là đúng. Bạn có thể đúng, co thể sai, nhưng ai quan tâm chứ? Đây là cơ hội để bạn học hỏi và đạt được sự quý mến cùng lòng ngưỡng mộ của mọi người. Thay vì bắt đầu tranh luận gay gắt với những gì mình tin tưởng, hãy cẩn thận lắng nghe ý kiến của mọi người. Thay vì bắt đầu tranh luận ngay với những gì mình tin tưởng, hãy cẩn thận lắng nghe ý kiến của những người khác. Hãy đưa ra những câu hỏi mang tính xây dựng. Suy nghĩ kỹ càng về từng quan điểm mà người khác đang bảo vệ. Sau đó, hãy cẩn thận và tự tin đưa ra suy nghĩ của bạn. Không nên bắt đầu câu nói của bạn kiểu như: Bạn sai rồi hoặc Tôi không đồng ý. Thay vào đó hãy chỉ ra điểm khác nhau trong quan điểm của bạn và của người khác, đưa ra những câu hỏi về các yếu tố có liên quan để đánh giá xem quan điểm của bên nào tốt hơn.

Ví dụ, đừng biến cuộc tranh luận về sức mạnh của đồng tiền thành một cuộc tranh luận về mặt đạo đức hay sự tha hóa, biến chất của con người. Thay vào đó, hãy thảo luận các kiểu khác nhau về mặt giá trị của đồng tiền trong mọi mặt đời sống và đưa ra những cách ứng xử với đồng tiền mà bạn có thể nghĩ ra được. Cách đầu tiên chỉ mang đến sự bực tức, cách thứ hai giúp hai bên hiểu rõ vấn đề hơn. Bạn gần như không bao giờ thuyết phục được đối phương rằng họ đã sai, vì vậy tại sao lại lãng phí thời gian vào tranh cãi?

Ưu điểm của cách tiếp cận này là nó hữu ích cả khi thảo luận trong lớp lẫn khi tranh luận với bạn bè. Nếu bạn học cách lắng nghe, bạn không chỉ có được sự hiểu biết rõ ràng về điều mình quan tâm mà còn nhận được sự tôn trọng của những người khác.

Một người biết lắng nghe thực sự là của hiếm ở trường đại học. Luôn tuân thủ quy tắc này, bạn có thể trở thành một trong số đó, những người có hiểu biết và được tôn trọng.

15. Sử dụng vở ghi chép tử tế

Quy tắc này hiển nhiên là cực kỳ cần thiết. Thiếu nguyên tắc này, bạn không có cơ hội nào để tốt nghiệp đại học. Thôi được, có thể không phải như vậy. Một quyển vở ghi chép lung tung, bừa bãi không thể đáp ứng nhu cầu của bạn, nhưng đầu tư trang thiết bị học tập cũng là một việc quan trọng.

Nếu bạn ghi chép vào một quyển sổ lem nhem tơi tả - đôi khi viết chung vài môn và mỗi khi cần phải tìm mỏi mắt mới ra – thì điều này sẽ ảnh hưởng đến khả năng tiếp thu bài học của bạn. Khi muốn ôn tập, quyển vở ghi chép cẩu thả sẽ làm bạn cảm thấy khó sắp xếp ý tưởng, lập luận và chủ đề. Thay vì vậy, nếu mỗi môn học đều được ghi chép theo thứ tự cụ thể, rõ ràng, bạn sẽ dễ dàng hình dung và nhớ bài học hơn. Các thông tin trong bài học được thể hiện rõ ràng, thoáng đãng và dễ tìm, bởi vậy tâm trí bạn hoàn toàn thoải mái để tổng hợp các khái niệm, thay vì phải tìm kiếm từng thứ một.

Dĩ nhiên bạn sẽ cần nhiều vở hơn trước nếu làm theo quy tắc này. Thêm vào đó, bạn cũng nên mua cặp đựng tài liệu cho môn học. Hãy giữ tất cả các tài liệu liên quan của môn học trong một cặp nhất định, và để tất cả những cặp tài liệu này trong một ngăn bàn học, nơi chúng được đặt ngay ngắn và dễ tìm. Hãy để những quyển vở của bạn trong một ngăn kéo khác. Sử dụng bút viết tốt, bút chì kim và các loại bút nhớ có các màu khác nhau để đánh dấu chỗ quan trọng. Khi học, hãy mua một cặp đựng tài liệu để dựng tất cả những tờ đề cương, ghi chép tóm tắt, bài kiểm tra và các tài liệu liên quan. Hãy làm như vậy.

Tóm lại, việc sử dụng văn phòng phẩm chất lượng cao và quản lý tốt chúng là một điều quan trọng giúp bạn giảm căng thẳng và bừa bộn. Cách làm này cũng giúp bạn sắp xếp tài liệu môn học một cách hiệu quả, và tạo ra suy nghĩ về một sinh viên nghiêm túc.

Sử dụng vở ghi chép tử tế không đảm bảo dẫn đến thành công, nhưng điều đó sẽ là viên gạch trên con đường thành công của bạn.

16. Ghi chép Nhật ký công việc

Có những sinh viên không gặp phải vấn đề gì khi làm việc bền bỉ và nghiêm túc trong các dự án dài hạn. Một tuần trước khi nộp bài tiểu luận quan trọng, họ làm việc chăm chỉ hai tiếng mỗi ngày, khi đến hạn nộp bài, họ soát lại từng từ trong bài báo cáo vào tất cả các buổi chiều đến khi cho ra sản phẩm cuối cùng cực kỳ hoàn hảo. Dù vui hay buồn, tràn trề năng lượng hay uể oải mệt nhọc, bận rộn hay rảnh rỗi, họ vẫn dễ dàng hoàn thành những việc cần làm. Chúng ta thường không thích những người như vậy. Bởi dĩ nhiên, đối với tất cả chúng ta, làm những dự án dài hạn bao giờ cũng căng thẳng, mệt nhoài và thật kinh khủng.

Bắt tay vào những dự án này ngay khi được giao là một cách để phá bỏ sự trì hoãn ám ảnh lúc đầu. Tuy nhiên đây mới chỉ là một nữa. Điều gì sẽ xảy ra nếu bất chợt bạn thấy mệt mỏi vào ngày thứ tư trong mười hai ngày bạn đã lên kế hoạch làm việc cho dự án? Hay trong đầu xuất hiện một tiếng nói cứ khăng khăng bảo bạn hãy ngừng lại công việc hôm nay, thuyết phục bạn rằng một ngày lười biếng cũng không ảnh hưởng gì mấy? Sự việc như vậy có dễ dàng lặp lại. Bạn bắt đầu bỏ qua ngày càng nhiều thời gian học tập, chỉ học khi bạn cảm thấy thoải mái, và ngay trước hạn bạn mới nhận ra rằng bạn đang tụt lại rất xa so với kế hoạch ban đầu. Tất cả những cố gắng bắt đầu dự án thật sớm giờ đã tan thành mây khói. Điều này xảy ra ngay cả đối với những người giỏi nhất. Để thành công với các dự án dài hạn, bạn phải hiểu rằng hầu hết lợi thế của việc bắt tay vào việc sớm sẽ tiêu tan nếu sau đó bạn không làm việc thường xuyên. Điều này có vẻ thật kinh khủng, nhưng thực sự nó không kinh khủng vậy đâu.

Nếu bạn gặp khó khăn khi làm việc bền bỉ trong các dự án dài hạn, giải pháp cho bạn là sử dụng một cuốn sổ ghi chép ghi lại nhật ký công việc. Mỗi tối, hãy tập thói quen viết vào đó các việc bạn lên kế hoạch cho ngày hôm sau và những việc bạn thực sự hoàn thành trong hôm nay. Việc ngắn gọn, súc tích, không

quá một dòng. Việc ghi chép nhật ký như vậy rất dễ dàng, vì vậy hẳn bạn không gặp khó khăn gì khi biến điều này thành thói quen không thể bỏ.

Cách làm này thực sự hiệu quả trong việc nhắc nhở bản thân. Lý do khiến bạn dễ dàng phớt lờ những yêu cầu của dự án dài hạn là bởi bạn tự nhủ rằng bạn chưa phải chịu trách nhiệm. Tuy nhiên, ý nghĩ cần phải ghi lại trong nhật ký rằng bạn "chưa hoàn thành bất kỳ công việc nào theo kế hoạch trong ngày" sẽ khiến bạn trở nên có trách nhiệm với cuộc sống của mình hơn. Không ai muốn ghi lại sự lười biếng thường xuyên của mình, bởi vậy bạn sẽ thở dài thườn thượt, rót thêm một ly cà phê, và cố gắng hoàn tất những việc cần làm.

Ghi chép nhật ký công việc là một việc hết sức đơn giản và dễ dàng thực hiện, nhưng hiệu quả của nó đối với năng suất của bạn thì to lớn vô cùng. Bằng cách luôn giữ cho bản thân có trách nhiệm, bạn có thể quản lý thời gian và làm theo kế hoạch tốt hơn rất nhiều.

17. Đừng lao đầu vào học chỉ vì điểm tổng kết môn

Ở trường đại học, bạn sẽ gặp vài sinh viên lúc nào cũng canh cánh nỗi lo về điểm số, luôn muốn biết điểm số từng bài kiểm tra ảnh hưởng đến điểm trung bình của mình như thế nào. Thậm chí có những sinh viên lập hẳn một bảng biểu có thể tính ngay điểm 6 trong bài kiểm tra hóa hữu cơ sẽ kéo tụt điểm tổng kết của mình mất mấy phẩy. Một số người cho rằng những sinh viên này thực dụng. Chúng tôi lại cho rằng học thật chẳng ra sao.

Có phải những sinh viên xuất sắc thường đạt điểm cao? Đúng, phần lớn là như vậy. Họ học tập thông minh và nắm vững kiến thức, vì vậy đạt điểm cao trong các bài thi không khó khăn gì. Nhưng điều quan trọng hơn là họ coi mỗi lớp học như một thử thách trí tuệ cần chinh phục. Đôi khi mọi thứ không thể tránh khỏi với bất kỳ ai. Viết một bài luận hay rất dễ, nhưng cũng thật dễ để viết lạc đề. Hoặc bạn có thể dễ dàng giải được một bài toán khó nhưng lại sử dụng thuật toán sai. Tất nhiên bạn sẽ bị điểm kém. Nhưng bạn không nên xem vấn đề quá nghiêm trọng. Miễn là bạn luôn cố gắng, thì ai quan tâm đến một ngày tồi tệ?

Chúng tôi từng gặp một sinh viên nhận học bổng thạc sỹ Toán học danh giá của Úc cực kỳ thú vị. Cô vui vẻ kể với chúng tôi rằng cô từng làm một bài toán cuối kỳ hết sức tồi tệ. Nhưng thảm họa đó không hề phá hỏng việc học hành của cô. Có thể cô đã có những sai sót ngớ ngẩn trong bài thi, nhưng cuối cùng, điều cô quan tâm là rốt cuộc mình có chinh phục được những kiến thức ấy hay không. Điều đầu tiên cô ấy làm Au khi hoàn thành bài thi kinh khủng đó là đến gặp giảng viên. Cô xem xét lại thật kỹ lưỡng bài thi cùng giáo viên, nhạ biết rõ ràng những lỗi sai ngớ ngẩn, rồi thảo luận với thầy giáo về các câu trả lời đúng cho đến khi cô cảm thấy hoàn toàn nắm vững vấn đề. Cô gái ấy đã thể hiện sự nhiệt tâm của mình đối với môn học, đến mức thầy giáo đã mời cô làm trợ giảng vào học kỳ sau ngay cả khi điểm của cô có trong lớp không đạt mức xuất sắc. Điều quan trọng nhất ở đây là cô ấy không quan tâm đến việc bị điểm kém. Cô chỉ quan tâm xem mình đã hiểu rõ kiến thức hay chưa. Có thể cô không phải là sinh viên xuất sắc nhất về mặt điểm số, nhưng qua trình học tập của cô rất thú vị và đa dạng – đó là còn chưa kể đến một vài giải thưởng cấp trường và quốc gia mà cô nhận được.

Khi bạn bắt đầu bị ám ảnh bởi điểm phẩy, phần lớn điều thú vị ở đại học sẽ biến mất. Thay vì mỗi bài kiểm tra là một cơ hội để bạn thử sức mình và đưa ra những quan điểm riêng thú vị, đột phá, nó lại trở thành một yếu tố phá hoại tiềm tàng cho bằng điểm cuối kỳ. Thay vì mỗi bài kiểm tra là một bài rèn luyện ngôn từ, chúng lại trở thành nỗi sợ hãi thường trực về chuyện điểm kém. Và vào cuối mỗi học kỳ, bạn sẽ luôn trong trạng thái lo sợ khi chờ công bố điểm tổng kết cuối kỳ. Nói ngắn gọn, bị ám ảnh bởi điểm phẩy khiến cuộc sống của bạn luôn căng thẳng và có thể khiến bạn mất phương hướng cho những mục tiêu cao hơn

Nếu bạn muốn trở thành một sinh viên thành công, hay quên đi điểm phẩy trung bình của mình. Hãy phớt lờ nó. Đừng nói về nó. Đừng cố gắng tính xem mình được mấy phẩy. Bạn cần biết điều gì quan trọng với mình và việc học của mình. Sử dụng những quy tắc trong cuốn sách này để học tốt nhất. Thông thường, một khi bạn đã hiểu bài và có những suy nghĩ sáng tạo, độc đáo, bài làm của bạn sẽ được đánh giá cao. Một bài làm thông minh dù sao đi nữa cũng sẽ

khiến thấy có ghi nhớ hơn là bài làm đúng nhưng thiếu sáng tạo. Hãy tự tin vào mình, bạn nhé.

Đôi khi bạn gặp phải những sơ xuất, đừng nhìn lại rồi dằn vặt mình. Cuộc sống quá ngắn ngủi để biến mình trở thành hoàn hảo. Bạn có thể thoải mái nghĩ về điểm số khi chuẩn bị cho một dự án, bài thi hay bài luận cụ thể, nhưng đừng quá đặt nặng điểm phẩy trung bình.

18. Chăm chỉ đến lớp

Có hàng trăm lý do bạn có thể viện ra để nghĩ học: tôi mệt quá, tôi thấy khi lớp học hơi ngột ngạt, bài giảng có trên mạng rồi, chỉ việc tải về là xong, tôi còn nhiều việc phải làm lắm, tôi không muốn bỏ lỡ tập tiếp theo của bộ phim ưa thích buổi sáng đâu. Tất cả những điều này không phải là lý do chính đáng. **Bạn chăm chỉ đến lớp học!**

Các bài giảng là nguồn kiến thức quan trọng nhất trong bất kỳ môn học nào. Giảng viên sẽ nói cho bạn những gì học thấy cần thiết về một đề tài, điều gì không cần thiết, phương pháp phù hợp để tiếp cận, phân tích hay thảo luận về đề tài đó. Cách tốt nhất để nắm vững những kiến thức quan trọng này là ngồi trong lớp học, xung quanh là bạn bè, giảng viên đứng trên bục giảng, và bạn bè sẽ đặt câu hỏi khi không hiểu rõ vấn đề. Nói ngắn gọn, bạn cần phải đến lớp học.

Học ở lớp không giống như đọc lại các slide bài giảng tải về từ mạng, hay đọc những ghi chép cẩu thả của bạn bè. Nhịp điệu đặc trưng khi giảng viên thuyết trình, cách giảng viên hệ thống và làm rõ nội dung bài giảng, và trả lời các câu hỏi được đưa ra, tất cả đều là những nhân tố quan trọng giúp bạn nắm vững kiến thức quan trọng.

Thêm vào đó, đến lớp học cũng tăng cho bạn sự tự tin vào việc học. Bỏ một bài giảng giống như bỏ một buổi luyện tập thể thao: bạn sẽ cảm thấy tội lỗi, kém cỏi và lười nhác. Sự thiếu tự tin này, cộng với sự thiếu vắng người khơi gợi những kiến thức quan trọng của môn học, sẽ dẫn đến kết quả học tập tội tệ, và điều này kéo sự tự tin của bạn xuống thấp dần. Hãy tránh điều này bằng cách làm cho quy tắc này trở thành không thể khoan nhượng.

Nếu bạn bỏ học mà không có lý do chính đáng, dù chỉ một lần, những lần sau sẽ tự mặc cả với mình. Đừng lãng phí thời gian của bạn vào việc tranh đấu vô bổ đó! Hãy chăm đến lớp học.

19. Học bằng phương pháp Đố-vui-và-nhớ-lại

Có rất nhiều cách hấp thu kiến thức và biến nó thành của mình. Tuy nhiên, nếu bạn đang tìm kiếm một giải pháp đã được kiểm nghiệm qua thời gian, có hiệu quả với rất nhiều sinh viên, thì bạn chẳng cần gì hơn ngoài phương pháp đố-vui-và-nhớ-lại. Phương pháp này rất đơn giản. Đối với bất kỳ kiến thức nào, dù là lý thuyết khoa học xã hội phức tạp, cách chia động từ của các môn ngoại ngữ, hay công thức vật lý, bạn nên dùng phương pháp đố vui và nhớ lại. Chúng tôi không đùa bạn chút nào. Thỉnh thoảng đặt ra nhiều câu hỏi ôn tập chỉ là cách học tự phát. **Bạn nên xây dựng hẳn một phương pháp học nhằm giúp mình có thể nghiên cứu thật kỹ khái niệm, khiến bạn có thể hồi tưởng lại những thông tin cụ thể. Đó chính là cách học tuyệt vời nhất.**

Hãy xem một ví dụ, với một bài thi môn xã hội, bạn sẽ được giao những câu hỏi tự luận về các chủ đề khác nhau. Khi bạn học theo hệ thống học tập cụ thể của mình, hãy đặt ra các câu đố cho mỗi chủ đề. Câu đố có thể bao gồm những câu hỏi cơ bản về người sáng lập ra lý thuyết, lý thuyết đó được công bố khi nào, và những nội dung cụ thể của nó ra sao. Nếu bạn đang học bốn luận cứ lớn chống lại một lý thuyết cụ thể, hãy đặt ra câu hỏi như sau: “Hãy liệt kê bốn luận cứ lớn chống lại lý thuyết X, ai là người đưa ra từng luận cứ, và họ đã chỉ ra những sai lầm nào.” Mục đích cuối cùng của việc học là giải đáp hết những câu đố này mà không nhìn vào vở. Một khi bạn có thể làm được như vậy, nghĩa là bạn đã sẵn sàng cho bài thi cuối kì.

Hãy thử lấy một ví dụ khác về bài thi tin học môn hệ điều hành. Bạn biết rằng bài thi sẽ bao gồm cả những câu hỏi ứng dụng, bạn phải sử dụng những phương pháp học trên lớp để giải quyết một vấn đề mới mẻ, và cả những câu hỏi lý thuyết cụ thể. Như vậy, phần câu đố của bạn có thể bao gồm những câu hỏi liên quan đến các chủ đề lý thuyết, cũng như một bài tập ví dụ cho mỗi phương pháp

ứng dụng có thể sắp tới bạn phải sử dụng. Một lần nữa, nếu bạn có thể hoàn thành những câu đố này, thì bạn đã sẵn sàng.

Phương pháp này đặc biệt hiệu quả bởi nó buộc bạn phải khôi phục đầy đủ thông tin. Chính điều đó sẽ giúp bạn củng cố kiến thức vững chắc hơn nhiều so với việc chỉ đọc qua tài liệu vài lần. Đọc đi đọc lại phần ghi chép về một chủ đề nào đó cũng không có nhiều tác dụng. Trừ phi bạn có trí nhớ siêu phàm, đọc một vài lần là nhớ như in, còn không, bạn sẽ không thể nhớ nổi điều gì trọn vẹn nếu chỉ nhìn và đọc ra rả hàng trăm lần. Nhưng nếu bạn bắt mình nhìn vào tờ giấy trắng và nhớ lại kiến thức mà không sử dụng nguồn tài liệu nào khác, bạn sẽ nhớ kiến thức đó. Chúng tôi xin bảo đảm điều này. Một bí quyết nữa là hãy thêm cảm xúc vào việc ôn tập. Đừng chỉ ngồi ở bàn và thì thầm. Hãy đứng dậy, đi quanh phòng, nói thật to các câu trả lời, đọc thật rõ ràng như thể đang giảng bài cho một lớp học thú vị, và bật chút âm nhạc hào hứng làm nền. Kích thích não bộ càng nhiều, bạn càng có nhiều mối liên hệ với kiến thức được tạo dựng, rồi bạn sẽ nhớ và hiểu kiến thức đó tốt hơn.

Trên thực tế, phương pháp này giúp bạn tiết kiệm thời gian và mang lại cho bạn sự thoải mái về đầu óc. Mục tiêu của bạn đối với việc học không còn là lời hứa hẹn mù mờ "ôn tập lại tất cả những kiến thức đã học"; mà nó trở thành một mục tiêu cụ thể hơn "ôn tập lại tất cả những kiến thức đã học cho đến khi tôi giải được mọi câu đố." Nếu bạn giải hết câu đố trong hai giờ, nghĩa là bạn đã học xong trong hai giờ. Nếu bạn hết ba ngày để giải hết các câu đố, nghĩa là bạn đã học xong trong ba ngày - nhưng ít nhất, cuối cùng bạn cũng biết rằng mình đã sẵn sàng cho bài thi.

Phương pháp đố-vui-và-nhớ-lại giống như một phép màu có thể mang lại cho bạn những kết quả tốt nhất. Và khi nhớ lại các kiến thức, nếu bạn sáng tạo hết mức có thể nhằm duy trì năng lượng ở mức cao, quá trình ôn tập thậm chí có thể rất vui nhộn. Dù bạn sử dụng bất kì phương pháp nào khác để học tập, đừng bao giờ tiếp bận một bài thi mà không nhớ lại tất cả các thông tin.

20. Học một kỳ ở nước ngoài

Ở Việt Nam, phong trào du học sang những nước có nền kinh tế và giáo dục phát triển rất nở rộ. Nhiều sinh viên xin được những học bổng có giá trị ngay từ khi tốt nghiệp trung học phổ thông hay năm đầu đại học. Tuy nhiên, nếu bạn chưa có điều kiện như vậy, hãy cố gắng xin học bổng một kỳ ở nước ngoài trong quá trình học đại học.

Có rất nhiều lợi ích từ việc ra nước ngoài. Đầu tiên, có thể sẽ không bao giờ trong cuộc đời, bạn lại được học tập ở nước ngoài thoải mái đến như vậy. Ngôi trường mà bạn xin được học bổng sẽ chu cấp tiền học cho bạn, và bạn học với tâm thế trao đổi, giao lưu văn hóa hết sức thoải mái. Sau này, nếu có điều kiện, bạn sẽ theo học tiếp cao học hoặc nghiên cứu sinh tiến sĩ ở nước ngoài, nhưng việc học sẽ vô cùng vất vả, và bạn còn phải nghĩ đến những chuyện tương lai đang cận kề như công việc, cuộc sống, nên sự vô tư không còn được như lúc học đại học nữa.

Khi ở nước ngoài, bạn sẽ có được trải nghiệm thay đổi cuộc sống và thực sự hiểu một nền văn hóa khác. Tầm nhìn toàn cầu này sẽ thấm nhuần mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn, từ cách bạn đọc một tờ báo cho đến cách bạn định hình tương lai hay cách nhìn của bạn đối với nền chính trị. Bạn cũng sẽ dễ dàng học ngôn ngữ thứ hai, một yếu tố đẹp đẽ cho hồ sơ và cũng là kỹ năng tuyệt vời bạn thể ứng dụng sau này. Và quan trọng nhất, ra nước ngoài là một việc vui vẻ, thú vị, có thể biến bạn thành người thú vị và hiểu biết hơn. Tại sao không nắm lấy cơ hội này?

Tuy nhiên, chúng tôi xin nhắc bạn điều này: bạn cần phải chọn cho mình chương trình phù hợp. Hầu hết các trường có hai loại chương trình du học nước ngoài: chương trình giao lưu văn hóa và chương trình đào tạo hợp tác quốc tế. Với chương trình giao lưu văn hóa, bạn sẽ không thu thập được nhiều kiến thức học tập. Ngược lại, chương trình đào tạo hợp tác quốc tế được tổ chức một cách cẩn thận nhằm khuyến khích sinh viên thực sự kết bạn với người nước ngoài, có những khoảng thời gian riêng, tăng cường khả năng ngôn ngữ, tiếp tục chương trình học tập trọng yếu, và tạo ra trải nghiệm thực sự. Vì vậy khi bạn quyết định

nộp đơn cho chương trình nào, hãy nói chuyện với các sinh viên đã từng tham gia những chương trình đó. Đây là cách tốt nhất để xác định tính chất thực sự của một chương trình cụ thể.

Bạn cũng nên biết rằng việc nộp đơn cho các chương trình du học thường rơi vào năm thứ hai. Những chương trình này thường yêu cầu bạn đạt điểm tổng kết khá giỏi trở lên và đạt mức điểm IELTS hoặc TOEFL nhất định. Vì vậy, bạn nên nghiên cứu cơ hội này thật sớm để chuẩn bị tốt nhất.

Học ở nước ngoài là trải nghiệm chỉ có một lần trong đời. Đừng để cơ hội đó tuột mất.

21. Ứng tuyển mười học bổng mỗi năm

Thông thường, một trong những yếu tố ấn tượng nhất trong sơ yếu lý lịch của một sinh viên xuất sắc là phần nói về thành tích và giải thưởng. Không thể nào không ấn tượng khi nhìn vào một danh sách đủ loại học bổng liên tiếp, từ lớn đến nhỏ. Đây có thể là điều mà bạn chưa từng nghĩ tới: **Bất kỳ sinh viên nào cũng có thể tạo ra một danh sách giải thưởng đầy ấn tượng**. Điều quan trọng là ngừng ngay nghĩ rằng học bổng hay giải thưởng là những phần thưởng được trao tặng từ đâu đó xa xôi, dành riêng cho những sinh viên xứng đáng nhất. Trên thực tế, nhiều học bổng và giải thưởng được trao tặng bởi một vị quản lý bận rộn và thờ ơ, người bị phân công làm nhiệm vụ chẳng lấy gì làm thú vị là chọn ra một người chiến thắng trong một nhóm nhỏ đến thảm hại những sinh viên thực sự để tâm ứng tuyển. Bởi vậy, với rất nhiều giải thưởng nhỏ, nếu bạn bỏ chút thời gian nộp đơn và thể hiện sự chăm chỉ của mình trong bộ hồ sơ, cơ hội giành chiến thắng của bạn là khá lớn. Hãy tận dụng tình trạng này!

Sau đây là những gì bạn nên làm: Liên hệ với văn phòng khoa và những phòng ban liên quan đến lĩnh vực học tập của bạn. Hãy hỏi những thông tin về học bổng và các giải thưởng. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tìm kiếm trên Internet các loại học bổng nước ngoài mà bạn đủ điều kiện tham gia. Bạn có thể trao đổi với

những công ty nơi cha mẹ, cô dì chú bác hay anh em bạn làm việc, tìm hiểu xem họ có trao học bổng cho sinh viên không. Và cuối cùng, tìm kiếm học bổng từ các công ty hay tổ chức thuộc lĩnh vực bạn yêu thích. Từ danh sách này, hãy chọn ta khoảng mười chương trình học bổng phù hợp nhất với khả năng, nhiệt huyết cũng như tài năng của bạn. Đánh dấu hạn chót của chúng trên lịch và nộp đơn cho mỗi học bổng khi đến thời hạn. Bạn nên làm điều này hàng năm.

Bạn cũng nên tham gia các cuộc thi viết luận mà các đại sứ quán, các quỹ phi chính phủ tổ chức. Cách tiếp cận táo bạo này có thể khiến bạn phải hy sinh một vài giờ, hoặc nhiều nhất là một vài tháng, thì trước thời điểm tốt nghiệp, bạn đã kịp tích lũy một loạt giải thưởng đáng kể. Hãy nghĩ tới điều này. Trong khoảng mười học bổng và giải thưởng bạn đã chọn ra để ứng tuyển, bạn có thể sẽ có cơ hội giành được ít nhất một giải thưởng, thậm chí là hai hoặc ba.

Giành được càng nhiều học bổng, cơ hội xin việc của bạn càng lớn. Điều này có nghĩa là sau bốn năm bạn có thể tiếp cận thị trường việc làm (hay ủy ban xét duyệt cao học ở các nước khác nhau trên thế giới) với khá nhiều giải thưởng trong tay. Điều này thật sự khác biệt, thật ấn tượng và sẽ là một cách tuyệt vời để tiếp cận với những cơ hội tốt nhất.

22. Hãy kết bạn với giảng viên

Ngược lại với niềm tin thông thường của sinh viên, thầy cô giáo ở bậc đại học không phải là những chúa tể độc ác, sà xuống từ tháp ngà hàn lâm chỉ để tra tấn bạn với những bài viết, những đề cương môn học rối rắm và những đề thi tự luận khó nhằn. Trên thực tế, họ thường khá dễ chịu. Và quan trọng hơn, họ chính là đồng minh quan trọng nhất của bạn trên con đường tối đa hóa trải nghiệm ở trường đại học. **Nếu bạn muốn trở thành sinh viên xuất sắc, bạn nên kết bạn với một giảng viên**. Họ sẽ trở thành người cố vấn học của bạn, người hiểu rõ kế hoạch học tập, những mục đích của bạn trong cuộc sống, mối quan tâm của bạn và những thành quả mà bạn đạt được.

Mối quan hệ gần gũi với thầy cô giáo dạy bạn sẽ khuyến khích bạn đạt được những mục tiêu tham vọng trong học tập và sẽ mở ra cho bạn những cơ hội mới mẻ và thú vị. Các giảng viên chính là những người gác cổng trước con đường dẫn đến thành công của sinh viên. Họ đưa ra những lời khuyên cần thiết đầy kinh nghiệm, viết thư giới thiệu để giúp bạn giành được những học bổng lớn, có cơ hội tham gia các chương trình đào tạo cạnh tranh, những chương trình thực tập đáng mơ ước, hay đề cử bạn vào các giải thưởng. Và nhìn chung, họ sẽ tạo điều kiện để bạn tận dụng mọi cơ hội mà thông thường chỉ dành cho những sinh viên xuất sắc nhất mà thôi. Nói ngắn gọn, các giảng viên cung cấp nhiên liệu cho cỗ máy thành công trong học tập của bạn.

Ở Việt Nam, việc sinh viên thân thiết với giảng viên đủ để người ấy giúp đỡ, định hướng cho bạn chưa phổ biến. Các bạn ít nhiều vẫn giữ khoảng cách nhất định, không muốn hỏi han thầy cô giáo nhiều. Nhưng đừng cho rằng việc thân thiết với thầy cô giáo là điều khó khăn. Trên thực tế, các giảng viên thích được tiếp xúc với sinh viên của họ; đây thường là phản hồi duy nhất họ nhận được khi hoàn thành công việc. Để có được mối liên hệ thiết thực, trong giờ hành chính, có thể trước hoặc sau giờ học, bạn nên gặp gỡ giảng viên. Một số sinh viên lo ngại họ chẳng có vấn đề cụ thể nào để thảo luận. Bí quyết ở đây là hãy tinh ý. Có nhiều cơ hội nói chuyện với một giảng viên hơn bạn tưởng. Khi đang làm một bài luận, bạn có thể đến gặp giảng viên để thảo luận về những đề tài bạn cho là hợp lý, sau đó quay lại để nhận phản hồi về những ý tưởng mà bạn đã lựa chọn, và sau đó tiếp tục đến để nhờ giáo viên của mình kiểm tra cấu trúc lập luận khi bạn bắt tay vào viết bài. Khi chuẩn bị cho một bài thi, bạn có thể nhờ giảng viên giảng thêm về một tài liệu đặc biệt khó đã được đề cập ở lớp học. Và nếu bạn bạn học ngành kỹ thuật, cánh cửa luôn mở rộng nếu bạn muốn thảo luận về bài tập về nhà hoặc các khái niệm mà bạn thấy khó hiểu.

Nếu những cố gắng trên dần đến kết quả là một mối quan hệ thầy trò vững chắc, hãy dần chuyển các cuộc nói chuyện của bạn từ những vấn đề cụ thể liên quan đến lớp học sang những lời khuyên về học tập chung chung. Hãy giữ nhưng

cuộc chuyện trò thế này tiếp tục cho dù kỳ học đã kết thúc, và bảo đảm rằng bạn giữ liên lạc với người thầy đó thường xuyên. Thỉnh thoảng ghé qua văn phòng của thầy giáo đề cập nhật tình hình học tập của bạn. Nếu như thầy giáo bạn có đề xuất những khóa học có liên quan đến mối quan tâm của bạn, hãy tham gia. Bằng cách thể hiện những nỗ lực lớn lao như vậy đối với việc học hỏi sự thông tuệ của thầy giáo, qua thời gian, thầy cô đó sẽ thực sự quan tâm đến thành công của bạn.

Kết bạn với giảng viên không phải là sự xum xoe, vì vậy hãy mặc kệ những ai đàm tiếu hay khuyên bạn khác đi. Đơn giản vì bạn muốn có một người dày dặn kinh nghiệm dẫn dắt bạn qua một quãng thời gian thú vị và phức tạp trong cuộc đời. Hãy quên những món quà lấy lòng đi – một mối quan hệ nghiêm túc với giảng viên là dấu hiệu của sự cam kết nghiêm túc đối với việc học tập của bạn.

23. Luôn theo đuổi một "Dự án lớn"

Tất nhiên, những sinh viên thú vị và thành công ở trường đại học là những cá thể cực kỳ đa dạng. Tuy nhiên giữa họ có một điểm chung: Họ có ý thức tuyệt vời về triển vọng. Trong khi hầu hết các sinh bằng lòng với việc học tập, thì những sinh viên thành công lại hào hứng với các mục tiêu lớn hơn. Họ dám khao khát trước những cơ hội mà rất ít người từng trải nghiệm. Một sinh viên trung bình học tập tốt trong một lớp học; một sinh viên thành công tham gia vào nghiên cứu khoa học. Một sinh viên trung bình gửi bài đến tờ báo của nhà trường; một sinh viên thành công viết một mục đều đặn. Một sinh viên trung bình muốn tham gia vào một câu lạc bộ; một sinh viên thành công đứng đầu một câu lạc bộ. **Nếu bạn muốn nổi bật ở trường đại học, bạn cần nuôi dưỡng thái độ "điều gì cũng có thể"**. Và một trong những cách tốt nhất để phát triển thái độ này là luôn luôn theo đuổi một "Dự án lớn".

Để bắt đầu, hãy suy nghĩ về những khát vọng chân chính nhất của bạn. Nếu bạn có thể làm bất kỳ điều gì trong vòng năm năm tới, bạn sẽ làm gì? Sau đó hãy

phác thảo và theo đuổi một Dự án lớn có thể đưa bạn tới câu trả lời. Ví dụ, nếu bạn hào hứng với ý tưởng viết bài cho báo Tuổi trẻ, bạn có thể tạo ra một Dự án lớn nhằm từng bước đạt điến mục tiêu của mình: trước hết công bố một loạt bài báo hay ho trên tờ báo của trường, rồi đến báo địa phương, rồi đến những tờ báo lưu hành toàn quốc. Nếu bạn ước mơ được viết kịch bản phim, bạn có thể tìm kiếm một loạt những cuộc thi viết kịch bản phim dành cho sinh viên, dán hạn chót của các cuộc thi này lên tường, và cố gắng hoàn thành kịch bản đúng hạn để gửi đến những cuộc thi đó. Hoặc, nếu được truyền cảm hứng từ những câu chuyện thành công của các nhà doanh nghiệp trẻ, hãy thử viết ra một vài ý tưởng kinh doanh mới, thiết kế một website, và triển khai công ty "quy mô ký túc xá" của riêng bạn.

Dự án lớn là tập hợp những thành tựu không liên quan đến học tập mà khi kết hợp với nhau, chúng đưa bạn đến gần hơn khát vọng lớn lao của bạn. Hãy nghĩ lớn. Hãy tham vọng. Khi bạn kể với ai đó về Dự án lớn của mình, dự án đó cần phải khiến người ta khâm phục bạn. Theo đuổi một dự án như vậy sẽ giúp bạn luôn hứng khởi và nhiệt tâm. Nó sẽ giúp bạn đánh giá đúng những áp lực của việc học tập, và tạo điều kiện để bạn gạt sang một bên những sự cố tồi tệ thường xuyên xảy ra. Khi bạn theo đuổi một dự án nhiều tham vọng, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ vô cùng, giống như bạn đang đi trước một bước so với tất cả, tiến bước trên những con đường riêng biệt dẫn đến thắng lợi. Cũng chẳng sao nếu không phải lúc nào bạn cũng thành công. Bản thân sự mới mẻ và vui sướng trong việc nắm lấy cơ hội đã là một sức mạnh tuyệt vời.

Điều này nghe có vẻ lý thuyết suông, nhưng nếu bạn thực sự theo đuổi một Dự án lớn, bạn sẽ hiểu. Khi bạn hoàn thành kịch bản phim, nhìn thấy bài báo của mình được đăng, hay nhận được số tiền đầu tiên từ việc kinh doanh, cảm giác không thể diễn tả nổi. Bạn vừa mới hoàn thành một điều gì đó thú vị, và bạn làm điều đó không vì lý do nào ngoài việc bạn chỉ muốn thấy rằng việc đó là có thể. Ý thức về triển vọng này sẽ đưa bạn trở thành một sinh viên xuất sắc.

Nếu bạn muốn nổi bật ở trường đại học, bạn cần nuôi dưỡng thái độ "điều gì cũng có thể". Và một trong những cách tốt nhất để phát triển thái độ này là luôn luôn theo đuổi một "Dự án lớn".

24. Tham gia nghiên cứu khoa học càng sớm càng tốt

Tham gia các công trình nghiên cứu mới và viết những bài báo hàn lâm là cách để bạn mở rộng kiến thức rất tốt. Nói một cách đơn giản: Nghiên cứu là nơi tập trung tất cả mọi hoạt động học thuật. Nếu bạn thực sự muốn trở nên nổi trội trong trường đại học, bạn cần phải tham gia những hoạt động học thuật này, tham gia vào guồng quay những nghiên cứu mới xung quanh bạn. Bạn cần chạm tay vào những cơ hội quý giá được trao, để bạn – một sinh viên đại học – có thể thực sự tạp ra sự khác biệt trong vô số những sinh viên khác.

Tại sao lại như vậy? Trước hết, nghiên cứu khoa học thực sự giống như bồi dưỡng sức mạnh cho trí tuệ. Cùng một lúc, nó mang lại thách thức, sự hứng khởi và sự bổ ích cho bạn. Một khi bạn đã viết một bài bình luận đáng giá cho tạp chí khoa học, bài luận môn Nhà nước ở lớp trở nên cực kỳ dễ dàng. Thứ hai, công việc nghiên cứu thực sự rất ấn tượng. Cho dù bạn muốn làm gì sau khi tốt nghiệp, việc bạn từng tham gia nghiên cứu khoa học cũng tạo ra những ấn tượng tốt – bạn thông minh, bạn hăng say làm việc, bạn giỏi hơn rất nhiều người. Và thứ ba, không có cách nào để bạn có thể gần gũi với giảng viên hơn là suốt dịp cuối tuần cùng nghiên cứu với giảng viên trong phòng thí nghiệm. Nếu bạn làm cho bản thân mình trở thành một phần không thể thiếu của công trình nghiên cứu, các giảng viên sẽ trả công bạn bằng những lời giới thiệu và các hỗ trợ khác.

Thời gian rất quan trọng trong vấn đề này. Nếu bạn tham gia nghiên cứu quá muộn trong quá trình học đại học, có thể bạn sẽ không có đủ thời gian để tạo ảnh hưởng. Ngay từ năm đầu tiên, hãy dành thời gian tìm hiểu những lĩnh vực bạn quan tâm. Cuối năm học đầu tiên, hãy bắt đầu tìm kiếm các cơ hội nghiên cứu. Đơn giản nhất là truy cập website của những khoa có liên qua và xem các dự án nghiên cứu đang được thực hiện. Gửi email cho những giảng viên có dự án khiến bạn hứng thú. Nói với họ rằng bạn mong muốn có được nhiều trải nghiệm hơn

trong môi trường học thuật. Đề cập một số đặc thù trong những dự án nghiên cứu đặc sắc của họ để gây ấn tượng, rồi hỏi liệu họ có đang cần một trợ lý nghiên cứu là sinh viên hay không. Ngay cả khi họ trả lời không, họ cũng có thể sẽ tiến cử bạn cho một giảng viên khác cần trợ giúp. Bên cạnh đó, luôn luôn để ý khi có những khoản tài trợ sinh viên nghiên cứu khoa học. Kiếm những khoản tài trợ như thế này dễ dàng hơn rất nhiều so với việc tìm ra ai đó sẵn lòng đưa bạn tham gia vào dự án của họ. Đơn giản là như vậy.

Một quan niệm sai lầm của sinh viên là: chỉ có thể nghiên cứu ở các lĩnh vực khoa học tự nhiên. Điều này không đúng. Các giảng viên ngành khoa học xã hội thường xuyên viết bài trên các tạp chí hàn lâm giống như các giảng viên ngành khoa học tự nhiên. Làm việc với giảng viên khoa học xã hội có thể bao gồm các việc tra cứu, tìm kiếm các nguồn tham khảo và photo, in ấn tài liệu, còn làm việc với giảng viên ngành khoa học tự nhiên có thể là sắp xếp khu vực phòng thí nghiệm và đo đạc kết quả. Những lợi ích thu được từ cả hai kiểu công việc trên là như nhau. Dù bạn học ngành nào, bao giờ cũng có những công trình nghiên cứu khoa học mà bạn có thể tham gia hỗ trợ.

Một quan niệm sai lầm khác là nghiên cứu khoa học chỉ được thực hiện ở các trường đại học lớn. Có thể nói các viện nghiên cứu và các trường đại học lớn tập trung vào nghiên cứu khoa học nhiều hơn là các trường đại học nhỏ, tuy nhiên điều này không có nghĩa là những trường nhỏ hơn không có các dự án nghiên cứu. Trên thực tế, ở ngôi trường nhỏ, bạn có lợi thế là ít sinh viên tham gia hỗ trợ nghiên cứu hơn, nghĩa là hầu như bạn sẽ có nhiều cơ hội thú vị để lựa chọn hơn là ở những trường đại học quy mô lớn.

Tham gia nghiên cứu khoa học sớm giống như uống một liều thần dược của sự thành đạt. Đó là một trong những bí quyết thành công hiệu quả nhưng dễ bị bỏ qua nhất ở trường đại học. Đừng lãng phí cơ hội này.

25. Đừng học trong phòng ký túc

Nếu có bảng xếp hạng chính thức về những địa điểm tệ nhất dành cho việc học, phòng ký túc của bạn hẳn sẽ tụt xuống đâu đó giữa đường cao tốc và một buổi biểu diễn nhạc rock cực kỳ ồn ào. Học trong phòng ký túc chỉ có duy nhất một ưu điểm, đó là tiện lợi. Thật không may ưu điểm này cũng không đáng giá lắm, bởi bản thân việc học đã không nên tiện lợi rồi, việc học cần phải hiệu quả. Và nơi học tập tốt nhất là một môi trường có thể tạo cảm hứng suy nghĩ thông suốt cho bạn, một môi trường không có sự phân tán không cần thiết hoặc có bất kỳ cám dỗ nào dẫn đến sự mất tập trung. Hay nói thẳng ra nhé, **HÃY HỌC Ở THƯ VIỆN**

Nếu có Mười điều răn để đạt điểm cao, thì *bạn không nên học trong phòng ngủ* là nội dung điều răn thứ nhất cho đến điều răn thứ năm, việc đó thực sự quan trọng. Hãy dừng lại một chút để ngẫm nghĩ về phòng ngủ của mình: nó đông đúc, mọi người vào ra liên tục; mọi sự phân tán – từ chuông điện thoại cho đến đồ ăn, trò chơi điện tử, chương trình chat trên máy tính – có thể tìm đến cực kỳ dễ dàng; khu ký túc thì ồn ào; và xung quanh toàn là người. Nếu muốn học hành hiệu quả, bạn cần thoát khỏi môi trường này.

Hãy dành một khoảng thời gian học mỗi ngày học trong thư viện. Hãy biến nó thành nơi bạn hoàn thành hầu hết những bài tập được giao. Bởi việc bước vào thư viện và kiếm chỗ ngồi không phải là tiệc cho lắm, nên nếu phải dời đó quá sớm, bạn cũng sẽ tương đối ngại ngần. Cũng bởi không gian thư viện rất yên tĩnh và không có gì khiến bạn phân tán, bạn sẽ dễ tập trung hơn, vì thế hoàn thành được rất nhiều việc. Và bởi trong thư viện, bao quanh là những chồng sách hàn lâm trang trọng nối tiếp nhau và những học viên học tập chăm chỉ, bạn cũng sẽ dễ dàng dấn thân vào vùng đất trí tuệ và đầy quyền lực này.

Thư viện được tạo ra là để tối đa hóa năng suất học tập của bạn. Ngược lại, có vẻ như phòng ký túc tạo ra để tối thiểu hóa năng suất đó. Những sv thành công sẽ nhận ra rằng Nếu chỉ hoàn thành bài tập thôi chưa đủ, mà còn phải tự tạo cho mình cơ hội học tập và làm việc hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, hoàng thành tốt bài

tập càng hiệu quả, bạn càng có thể dành nhiều thời gian để giải trí trong cái đống bừa bộn ở phòng ký túc của mình.

Hãy luôn học ở đâu đem lại hiệu quả. Thư viện trường đem đến cho bạn sự yên tĩnh, tập trung cao độ, giúp bạn dễ dàng hoàn thành bài tập mà không bị xao lãng nhiều.

26. Đừng học nhóm

Chừng nào chúng ta còn muốn loại bỏ những trò vui ra khỏi học hành, chúng ta vẫn còn phải chịu một nỗi đau nữa: ***Hạn chế học nhóm.*** Thoạt nhìn, những buổi học nhóm bao gồm nhiều người và có vẻ có rất nhiều ưu điểm: tích chất giao lưu, buộc bạn có trách nhiệm với việc học, cắt giảm lượng kiến thức lẽ ra bạn phải tự học, và giúp bạn làm sáng tỏ điều khó hiểu. Rất không may, học nhóm thường dễ có hại hơn có lợi. Việc đó không hiệu quả chút nào.

Cách tốt nhất để hoc những nội dung khó là tự học với sự tập trung cao độ, học đi học lại cho đến khi những khái niệm đó trở nên quen thuộc hơn. Không cách nào thay thế được cách học như vậy. Dù nghe có vẻ chán nản thế nào chăng nữa, bạn thực sự cần ngồi vào chiếc bàn yên tĩnh trong thư viện và tập trung vào các nội dung cụ thể trong bài. Điều đó không giống với việc anh bạn cùng nhóm học tập giải thích qua loa cho bạn. Trên thực tế, "học hỏi" một khái niệm từ bạn cùng nhóm cũng giống như cố gắng đọc một cuốn sách với tốc độ rất nhanh. Bạn có thể hiểu lơ mơ về chúng, nhưng bạn sẽ không nhớ hoặc hiểu rõ được. Tự học cho đến khi nào hoàn toàn hiểu rõ hiệu quả hơn có ai đó diễn đạt lại kiến thức cho bạn. Và nếu nói đến tính hiệu quả, rõ ràng học nhóm có thể ngốn của bạn hàng đống thời gian vào việc tán gẫu vô bổ.

Điều này không có nghĩa bạn phải hoàn toàn đơn độc trong học hành. Trái lại, khi bạn muốn kiểm tra hiểu biết của mình về một vấn đề, hay rắc rối với một vấn đề cụ thể nào đó, trao đổi với người khác rất có lợi. Tuy nhiên, bí quyết ở đây là *Hãy tìm kiếm ai đó để được trợ giúp một vấn đề cụ thể, sau đó quay trở lại học*

tập độc lập. Thay vì học nhóm, hãy rủ một vài người bạn cùng học ở thư viện với bạn, và họ có thể giúp đỡ bạn khi có một vấn đề cụ thể nào đó nảy sinh.

Việc học nhóm chỉ dành cho học sinh tiểu học và sinh viên ngành luật mà thôi. Sự thật là sv đại học tiếp thu tốt nhất khi học một mình. Đây là cách những sv xuất sắc nhất làm chủ kiến thức phức tạp. Khi có vấn đề nào quá khó, bạn có thể nhờ đến sự trợ giúp của bạn bè và sau đó, quay trở lại học một mình.

27. Tham gia Chương trình nâng cao

"Chương trình nâng cao" (CTNC) có thể hiểu là các lớp học đặc biệt được quan tâm nhiều hơn, chất lượng giảng dạy tốt hơn. CTNC được thực hiện hóa qua mô hình các lớp chất lượng cao , lớp cử nhân hay kỹ sư tài năng. Hiện nay, không phải trường đại học nào của VN cũng mở lớp này. Nếu trường bạn có, ***hãy đăng kí khi có bất kỳ cơ hội tham gia nào!*** Nhìn chung, những CTNC này phản ánh một phiên bản hoàn thiện hơn về trường đại học của bạn. Quy mô lớp học nhỏ hơn, giảng viên quan tâm hơn, và sv hứng thú hơn. CTNC cũng cung cấp cho bạn trải nghiệm giáo dục tốt hơn những chương trình bình thường Bạn sẽ được thử thách nhiều hơn, học tập nhiều hơn, và sẽ khai thác hết khả năng của bản thân. Thêm vào đó, khi tìm kiếm cơ hội việc làm, trong bằng tốt nghiệp của bạn có ghi rõ học hệ chất lượng cao hay tài năng cũng là một yếu tố lợi cho bạn rất nhiều.

Nhưng không phải ai cũng biết tận dụng cơ hội này. VÌ sao vậy? Đó là bởi chúng thường tạo cảm giác đáng sợ với sv. "tôi nghĩ mình không đủ giỏi" là lý do điển hình của sv khi từ chối tham gia những chương trình như vậy. Thật vô nghĩa! CHắc chắn là những lớp học này sẽ buộc bạn học hành vất vả hơn, song chúng cũng cung cấp môi trường học tập tốt hơn, sự quan tâm của các giảng viên và những bạn học xuất sắc hơn. Vì vậy một chút công việc thêm vào không phải là không thể hoàn thành nổi. Và ngày cả nếu bạn phải học thêm nhiều một chút so với khả năng của mình, có sao đâu?

Bởi vì gia đình bạn đã bỏ rất nhiều tiền cho bạn theo học đại học, bạn cũng nên tối đa hóa lợi nhuận của việc đầu tư này. Nếu bạn có thể tham gia vào một chương trình nâng cao, hãy làm như vậy. Đừng lý do lý trấu!

28. Tham dự những buổi nói chuyện của các vị khách viếng thăm

Các trường đại học luôn tổ chức các buổi nói chuyện thú vị dành cho sv. Những học giả, chính trị gia, nhà hoạch định chính sách, các doanh nhân và tác giả nổi tiếng nhiều khi sẽ đến thăm các trường đại học. Và hầu như bất cứ nơi đâu họ đặt chân đến, học đều dừng lại để giảng bài. Mỗi tháng, cố gắng tham dự một hay hai bài giảng của các vị khách viếng thăm. Có thể bạn cho rằng, những buổi nói chuyện này rất tẻ nhạt, và đúng là có những buổi tẻ nhạt như vậy thật, nhưng rất nhiều bài giảng khong chỉ không tẻ nhạt mà còn tạo rất nhiều cảm hứng cho sv. Nếu bạn là sv chuyên ngành lịch sử nghệ thuật và bỏ chút thời gian xem một nhà sử học thông thái, sắc sảo phát biểu, bạn sẽ thấy hứng khởi bởi những kiến thức uyên thâm trong lĩnh vực này. Nếu bạn quan tâm tới kinh doanh và thấy một doanh nhân nổi tiếng trong lĩnh vực của họ tới nói chuyện, bạn sẽ tìm được cảm hứng và có thể nhận được những lời khuyên bổ ích cho kế hoạch kinh doanh của mình. Nếu bạn muốn trở thành nhà văn đầy hứa hẹn, hãy nghe một nhà văn thành công kể lại con đường sự nghiệp của mình. Bạn cũng có thể xin lời khuyên từ các vị khách, mong muốn họ nhận bạn làm học trò hay xin email của học để gửi thư hỏi ý kiến, đề đạt nguyện vọng. Nếu bạn hăng hái và chứng tỏ được năng lực cùng đam mê của mình, bạn sẽ được chú ý, và biết đâu, con đường sự nghiệp trong tương lai của bạn sẽ rộng mở hơn.

Tham dự những bài nói chuyện của các vị khách rất thú vị và có ích cho bạn. Bạn sẽ hào hứng hơn với lĩnh vực mình theo đuổi hay đang ấp ủ, thậm chí bạn sẽ hào hứng đến mất ngủ. Duy trì điều đó một hay hai lần một tháng sẽ giúp bạn rất nhiều trên con đường vươn đến thành công. Hãy thắp lên ngọn lửa trí tuệ trong bạn.

29. Học thêm một chuyên ngành hay ngành phụ.

Học thêm một chuyên ngành hay ngành phụ? Bạn đang đùa đúng không? Tối không có thời gian! Ngốc ạ! Đây là những phản ứng thường thấy đối với một đề nghị ít thấy này. Học thêm một chuyên ngành hay ngành phụ là một việc tốt bởi những lý do hết sức hiển nhiên. Bạn sẽ tốt nghiệp với kiến thức chuyên sâu không chỉ của một ngành học. Nó cũng giúp bạn luôn tập trung trong những tháng năm học tại trường. Và quan trọng nhất, học thêm một ngành nữa sẽ giúp bạn gây được ấn tượng khi xin việc, nộp đơn vào cao học hay ứng cử cho các giải thưởng và học bổng. Và mặc dù nhiều người cho rằng học thêm một ngành nào đó sẽ tốn thời gian kinh khủng, tìn tốt lành là: Điều đó không đúng đâu.

Học thêm một lĩnh vực không có nghĩa bạn cần học nhiều môn hơn bình thường. Giả sử bạn đã học một chuyên ngành, và trong một học kì thông thường, bạn học 5 môn: 2 chuyên ngành và 3 môn bất kỳ nào đó. Và nếu bạn học thêm một ngành phụ, hãy nghĩ xem, trong một học kỳ, bạn cũng chỉ học 5 môn. Chỉ khác một chỗ, bạn đã đổi 1 môn bất kì thành 1 môn chuyên ngành phụ. Điều này thật đơn giản!

Thực sự môn học tùy chọn và môn học bắt buộc của chuyên ngành thứ hai hay ngành phụ, về bản chất không khác nhau chút nào. CHúng đều là các môn học có số tín chỉ như nhau, đều khiến bạn hứng thú, và chúng buộc bạn hoàn thành khối lượng công việc tương đương. ***Điểm cốt yếu ở đây đó là : Học thêm một chuyên ngành không quá gian khổ.*** Trái lại, đó chỉ là một cách để tập trung quyết định của bạn về các lớp học bạn muốn đăng kí tham gia. Và tập trung là rất tốt. Nó nhắc nhở bạn và những người khác rằng: bạn là 1 sv nghiêm túc với những mối quan tâm thực sự.

Bí quyết ở đây là: lên kế hoạch sớm và tỉ mỉ. Ngay khi bạn quyết định chuyên ngành 2 của mình, hãy bỏ ra 1 buổi tối để tìm hiểu những yêu cầu và các môn học cụ thể. Viết ra kế hoạch rõ ràng về nhưng môn học bạn sẽ đăng ký và

thời điểm tham gia những lớp học này. Mỗi khi lựa chọn lớp học vào đầu kỳ, bạn cần làm một kế hoạch. Đó là tất cả những gì bạn phải làm.

Mặt khác, nếu bạn đang ở năm cuối trong trường đại học, chưa hẳn là đã hết hy vọng đâu. Rất nhiều sv gần như hoàn thành các môn học của chuyên ngành 2 mà không mệt mỏi. Hãy xem bảng điểm của mình. Có lĩnh vực nào mà bạn đã học nhiều môn bên cạnh các môn chuyên ngành không? Đối với hầu hết sv, câu trả lời là có. Có sv chuyên ngành Tiếng Anh nhưng lại sở hữu khá nhiều tín chỉ tiếng Pháp do tham dự một kỳ học ở nước ngoài, một sv ngành Lịch sử trong suốt 2 năm nay lại tham dự nhiều hội thảo về tâm lý học. Đối với các nhóm môn phụ trong bảng điểm, hãy xem xem bạn cần bạn cần bao nhiêu tín chỉ nữa để hoàn thành một ngành phụ. Kết quả của việc này thường khá bất ngờ. Đối với 1sv năm 3 hoặc đầu năm thứ 4, việc nhận ra rằng mình chỉ cần học thêm 2 hay 3 môn để hoàn thành 1 chuyên ngành nữa mà mình vốn không định theo đuổi là hoàn toàn bình thường.

Nếu bạn dự định theo học một lượng vừa vừa suốt 4 năm, thì dù bạn quyết định theo đuổi ngành nào đi nữa, bạn cũng thiếu tập trung trong trải nghiệm học tập của mình. Thay vì học môn học tự chọn dễ ợt, những sv thành công thường tận dụng tối đa các trải nghiệm ở trường. Vì vậy, hãy học thêm một chuyên ngành hoặc ngành phụ để tối đa hóa những thành công của bạn.

30. Làm giàu hoài bão của bạn

Nếu bạn thích chờ đợi hơn là hành động với ý nghĩ “ điều tốt đẹp sẽ đến với những ai biết chờ đợi” có thể rồi bạn sẽ đạt được điều mình muốn. Nhưng thành công chỉ đến với những người sẵn sàng bắt tay vào hành động. Với họ, chờ đợi chẳng khác nào cực hình. Họ muốn bắt tay vào tìm kiếm và thực hiện ngay. Vì vậy hãy dừng lại một chút để điểm lại những mục tiêu bạn theo đuổi. Bao nhiêu trong số đó sẽ khiến bạn trở thành người xuất sắc nhất nếu hoàn thành? Bao nhiêu trong số đó khiến giảng viên đề cập tới bạn trong một buổi họp của khoa? Bao nhiêu sẽ

giúp bạn được xướng tên trong các đề cử giải thưởng? Nếu câu trả lời của bạn là "không gì cả", thì đã đến lúc cần làm giàu hoài bão của bạn.

Dĩ nhiên, không cần thiết phải nhắc lại rằng: đại học là nơi để bạn thử nghiệm những điều mới mẻ và có nhiều trải nghiệm khác nhau. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa một sinh viên thành công và một sinh viên bình thường là một sinh viên thành công luôn tìm kiếm những hoàn cảnh mà họ có thể thực sự đẩy tài năng của mình lên mức cao nhất. Đây là cốt lõi của việc làm giàu hoài bão của bạn. ***Hãy chọn những dự án hoặc những cam kết quan trọng nhất mà bạn đang tham gia, và nâng cao tiêu chí thành công của bạn.***

Ví dụ, nếu bạn học chuyên ngành sư phạm, và bạn mới chỉ đặt mục tiêu học tốt hết mức có thể trong lớp, bạn có thể làm giàu hoài bão của mình bằng cách trở thành người chấm điểm cho lớp học đại cương, chăm chỉ thu thập phản hồi của sinh viên, và đến cuối kì, hãy nói chuyện với giáo sư về những biện pháp giúp cải thiện các dự án trong lớp. Chắc chắn, những điều này sẽ khiến bạn hứng thú, đó là chưa kể đến ấn tượng tốt mà giảng viên dành cho bạn. Hoặc có thể bạn là sinh viên ngành sinh học, hiện là công việc trợ lý nghiên cứu. Bạn có thể làm giàu hoài bão của mình bằng cách tự tạo một cơ sở dữ liệu để sử dụng giúp cho những nghiên cứu viên tập hợp các tài liệu trích dẫn. Hoặc bạn có thể hy sinh 2 ngày cuối tuần để thiết lập 1 hệ thống tự động thu thập bảng biểu lẽ ra đã tốn đến hàng tuần nếu tự tay thu nhập từng phần. Điều này hẳn sẽ rất ấn tượng.

Bạn không cần phải làm khổ bản thân bằng hàng đống cam kết và hành động; thay vì vậy, chỉ cần xem xét lại danh sách những mục tiêu đã có của mình và đưa các mục tiêu này lên một tầm cao mới. Thực sự không khó để mở mang hoài bão, nhưng rất ít người nghĩ tới việc này. Đây là một kỹ năng then chốt với bất kỳ ai muốn trở thành một nhân vật xuất sắc nổi trội.

31. Chọn lựa mục tiêu, khám phá hướng đi.

Chúng tôi đã đưa ra cho bạn nhiều quy tắc nói rằng bạn cần theo đuổi những mục tiêu tham vọng trong cuộc đời. Đây là một lời khuyên rất quan trọng. Một khi say mê theo đuổi những dự án đầy tham vọng, bạn sẽ trở nên đặc biệt so với những sinh viên học gạo bình thường. Những sinh viên xuất sắc bao giờ cũng đầy hứng khởi, họ luôn sáng tạo ra những phương pháp tốt hơn nhằm đạt được mục tiêu, họ săn đuổi các cơ hội hấp dẫn bởi họ không thể tưởng tượng được cuộc sống của họ sẽ ra sao nếu thiếu chúng. Ngược lại, những kẻ học gạo lại từ bỏ tất cả vì điểm số. Mọi hoài bão vượt khỏi việc học hành chăm chỉ làm học thấy tốn thời gian. Họ thà làm việc nhiều hơn thay vì dành thời gian suy nghĩ để trở nên thông minh hơn, và họ, có khi, chẳng thú vị gì hơn cái chặn cửa. Bạn hẳn không muốn trở thành kẻ học gạo. Bạn chắc chắn sẽ muốn theo đuổi những hoài bão cao xa.

Tuy nhiên, việc theo đuổi các mục tiêu lại không hề đơn giản. Khi bạn quyết tâm thực hiện một dự án đầy tham vọng, làm thế nào để biến giấc mơ đó thành hiện thực? Một trong những sai lầm thường gặp nhất là sự thiếu linh hoạt. VÍ dụ, một sinh viên ngành lịch sử quyết tâm tham gia vào công việc nghiên cứu khoa học. Cô có thể chọn cách tiếp cận là gặp gỡ từng vị giảng viên ưa thích của mình và hỏi xem liệu họ có cầ một trợ lý nghiên cứu hay không. Đây là một kế hoạch hay, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu họ nói rằng chưa cần một người như vậy? Liệu cô ấy có nên tiếp tục làm theo cách đó, học kỳ nào cũng liên hệ với giảng viên để xem tình hình có khả quan hơn không? Đây là một phương pháp, nhưng cũng có thể là một cách làm chẳng mang lại kết quả gì.

Thay vì thế, sinh viên đó nên vạch ra kế hoạch và thử nhiều hướng đi tương tự. Cô ấy có thể tìm kiếm thật nhiều những quỹ học bổng hay khoản hỗ trợ nghiên cứu cho sinh viên. Cô ấy có thể hăng hái tham gia viết đánh giá nghiên cứu và gửi những bài viết của mình cho những tờ báo dành cho sinh viên liên quan đế lĩnh vực khoa học xã hội. Ngoài ra cô có thể tìm kiếm những vị trí làm việc từ xa ở các trường đại học hay các viện nghiên cứu khác cho phép có thể tham gia vào nghiên cứu. Với nhiều cách tiếp cận, cơ hội của sinh viên này sẽ trở nên thực tế hơn rất nhiều.

Nếu bạn muốn đạt được thành công trước một mục tiêu đầy tham vọng, xin hãy nhớ điều này: ***Khi quyết định một điểm đến, hãy khám phá thật nhiều hướng đi.*** Và khi bạn bắt đầu khám phá hướng đi, hãy viết ra những hướng đi đã có thể thành công, loại bỏ những cách làm đã thất bại và luôn đánh giá cơ hộ mới có thể hiện ra.

Cố gắng đoán định toàn bộ con đường dẫn tới mục tiêu là không thể. Hãy biết chọn lựa mục tiêu như là cách làm thông minh nhằm tối đa hóa những cơ hội thành công của bạn.

32. Đừng nghỉ ngơi giữa các lớp học

Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi biết rằng, một khi bước chân vào trường đại học, bạn không chỉ học liên tục 5 giờ một ngày như thời học sinh nữa. Tùy thuộc vào lịch học nhà trường, thông thường, trong hầu hết các ngày bạn có thể sẽ phải thường xuyên đối mặt với khoảng thời gian nghỉ giữa các môn học. Khoảng thời gian đó có thể là 10 phút, có thể là vài giờ, nhưng bạn đang sống trong một thời đại cần biết quý trọng từng giây từng phút một, cách bạn sử dụng quãng thời gian đó như thế nào rất quan trọng. Dưới đây là một sự cám dỗ thường thấy: Bạn vừa thoát khỏi lớp học mệt mỏi buổi sáng. Một tiếng nữa mới đến lớp học tiếp theo bắt đầu vào buổi chiều. Đây có vẻ như khoảng thời gian phù hợp để nghỉ ngơi một chút bằng cách lướt web, hoặc ngủ một giấc ngắn, thậm chí mấy giấc liền, bởi bạn quá vội vã và mệt mỏi để làm bất cứ điều gì hiệu quả trong thời gian ngắn ngủi như vậy, đúng không? Dù nghe có vẻ cực kỳ có lý, nhưng điều đó hoàn toàn sai. Đây mới là điều bạn nên làm: ***Đừng nghỉ ngơi giữa các lớp học.***

Có một lý do chính đáng cho quy tắc này, và lý do đó hoàn toàn liên quan đến vấn đề động lực. Khi bạn bò ra khỏi giường vào buổi sáng, bạn đã phải trải qua một cuộc đấu tranh. Tuy nhiên, một ly cà phê, một bát cơm rang và những bước đi sôi nổi vào lớp sẽ thúc đẩy bạn. Khi tiết học đầu tiên trôi qua, bạn sẽ dần tỉnh táo ơn. Bạn trao đổi với sinh viên khác, bạn cố gắng hiểu bài giảng của giảng

viên, bạn hy vọng thu hút được sự chú ý của cô nàng (hay anh chàng) xinh đẹp ngồi bàn thứ hai – động lực của bạn trong suốt một ngày bắt đầu hình thành.

Thế nhưng, nếu sau lớp học đầu tiên này, bạn quay về ký túc xá hoặc về nhà nghỉ ngơi, động lực của bạn sẽ chững lại. Sau đó bạn lại phải khởi động lại cho lớp học tiếp theo. Và nếu bạn tiếp tục nghỉ thêm lần nữa cho lớp học sau đó, bạn sẽ phải khởi động lại từ đầu. Vấn đề ở đây là bạn chỉ có từng ấy năng lượng cho một ngày, và bạn không thể lãng phí nó bằng cách lặp đi lặp lại việc tạo động lực cho bản thân. Thay vì thế, bạn cần thực hiện một chiến lược nhằm quản lý những quãng nghỉ giữa các lớp học.

Hãy sử dụng khoảng thời gian trống để hoàn thành những công việc cần làm. Đừng để tâm trí bạn có cơ hội nghỉ ngơi. Tuy vậy cũng đừng nhồi nhét quá nhiều việc. Vài phút nghỉ giải lao ngắn giữa các môn học không phải là khoảng thời gian làm bài tập về nhà. Thay vì vậy, hãy sử dụng khoảng thời gian này để quan tâm đến những việc nhỏ nhặt. Trước khi bước vào lớp học sáng, hãy lập danh sách những công việc bạn cần hoàn thành – mua kem đánh răng, gặp giảng viên trong giờ hành chính, gửi thư. Làm như vậy bạn có thể duy trì động lực của mình bằng cách đi thẳng từ lớp học tới những nơi cần hoàn thành những việc nhỏ này. Nếu có thể, hãy tránh quay lại phòng ký túc; ở đó bạn rất dễ bị phân tán. Bạn có thể sử dụng máy tính hay phòng học công cộng gần lớp học để hoàn thành bài tập hay gửi mail như dự định.

Duy trì động lực cả ngày không quá khó. Chỉ cần bạn luôn trong trạng thái hoạt động, không nghĩ đến việc giải trí hay ngủ nướng sau buổi học, bạn dễ dàng làm được điều đó. Khi bạn bắt đầu đến giờ tự học buổi tối, bạn hẳn vẫn tràn đầy năng lượng và dễ dàng hoàn thành được kế hoạch trong ngày.

33. Sử dụng tủ đựng hồ sơ

Lời khuyên này còn xa lạ với rất nhiều bạn sinh viên nước ta, nhưng nếu bạn muốn mọi thứ quanh bạn gọn gàng hơn, và không bao giờ phải cuống cuồng

tìm thứ này thứ khác như phong cách của nhiều người, bạn nên ***mua một chiếc tủ đựng hồ sơ.***

Đơn giản là bạn chỉ cần đầu tư mua một chiếc tủ sắt hoặc tủ nhựa mà nhiều gia đình dùng để đựng quần áo và sử dụng chúng để đựng hồ sơ. Điều này có tác động rất lớn đến việc giảm căng thẳng và mang lại hiệu quả công việc cho bạn. Ý tưởng ở đây rất đơn giản. Khi học đại học, lần đầu tiên sống tự lập, bạn phải đối mặt với một khối lượng lớn các bài luận và các tài liệu quan trọng khác. Những biên lai thuê nhà, mẫu đơn đăng ký chuyên khoa, lịch học và tham gia các sự kiện. Ấy là chưa kể tài liệu của từng môn như tờ chương trình học, đề cương bài giảng, các bài tập. Bạn có thể sử dụng phương pháp truyền thống của sinh viên đó là quẳng đi rồi tìm kiếm, để những giấy tờ quan trọng đó ở đâu đó quanh bàn học, giường nằm, rồi đến khi cần tìm một tài liệu nào đó, bạn lục tung mọi thứ lên, tìm kiếm đến khi thấy nó hoặc không thì bạn coi như nó vĩnh viễn mất rồi. Vấn đề là, khi bạn mất tài liệu quan trọng với hàng đống thời gian sục sạo các ngăn kéo và tập vở, sự căng thẳng của bạn sẽ tăng lên. Vì vậy, chúng ta cần biết mọi thứ nằm chính xác chỗ nào.

Mặt khác, khi học đại học, bạn sẽ chịu rất nhiều áp lực, bởi vậy, bạn không cần phải đối mặt với một vấn đề như thế này nữa. Hãy mua một chiếc tủ đựng tài liệu hoặc ít nhất là giá nhựa có ngăn đựng giấy tờ. Mỗi khi có tài liệu nào cần giữ lại, hãy để nó vào một cặp tài liệu có sẵn hoặc nếu chưa có cặp tài liệu nào dành cho nó, hãy bỏ ra 30s để dán nhãn một cặp tài liêu mới. Đây là cách lưu trữ tài liệu đơn giản nhất, chỉ mất chút thời gian thực hiện, và cực kỳ hiệu quả. Thật sung sướng biết bao khi có được tài liệu mình cần chỉ trong vài giay. Bạn sẽ cảm thấy mình giống như một chuyên gia tổ chức giỏi, và làm vậy sẽ giúp bạn tránh được những mệt mỏi không đáng có.

Sử dụng một hế thống lưu trữ đơn giản hoàn toàn thiết thực với bạn. Hãy quan tâm đến những vấn đề học tập lớn lao khác; đừng để vấn đề tổ chức chiếm quá nhiều sự quan tâm và năng lượng của bạn.

34. Tìm một địa điểm học bí mật

Trong quy tắc "*Đừng học trong phòng ký túc",* chúng tôi đã giải thích rằng trong không gian trường đại học có rất nhiều yếu tố khiến bạn xao lãng, bởi thế, học ở một nơi yên tĩnh, không có sự phân tán rất quan trọng. Bạn bắt buộc phải ghi nhớ điều này bởi để học tập tốt, chúng ta cần bỏ ra nhiều sự nỗ lực mới có thể tập trung đầu óc cho việc hấp thụ kiến thức hiệu quả, và đến thư viện là bước đầu tiên. Mặt khác, bạn cũng không bao giờ nên học trong phòng ký túc. Trái lại, nên tìm nơi nào đó thật yên tĩnh và giúp bạn cách biệt với thế giới ồn ào ngoài kia. Làm như vậy, năng suất làm việc của bạn sẽ tăng lên rất nhiều.

Tuy nhiên, còn một vấn đề khác. Đối với những bài học phức tạp nhất, khó hiểu nhất và quan trọng nhất, đôi khi sẽ không có hiệu quả nếu bạn chỉ ngồi vào chỗ nào đó trong thư viện. Bạn cần phải tìm ra địa điêm bí mất của riêng mình – một vị trí bạn biết rằng luôn trống rỗng trong một góc giống như tu viện - nơi yên tĩnh hoàn toàn, mang lại sự tập trung tối đa, và mọi sự phân tán không thể xâm nhập. Nơi đó càng khác thường hay độc đáo càng tốt. Bạn hãy bỏ chút thời gian khám phá những chỗ ẩn náu khác lạ và những địa điểm bí mật trong tòa nhà ưa thích của bạn ở trong khuôn viên trường. Chắc chắn bạn sẽ tìm thấy một địa điểm học bí mật quý giá cho riêng mình.

Bí quyết để sử dụng hiệu quả nhất địa điểm bí mật là đừng đến đó quá thường xuyên. Qua thời gian, học ở một địa điểm cô lập như vậy sẽ trở nên mệt mỏi. Nếu lúc nào bạn cũng hoàn thành tất cả công việc như đọc tài liệu, giải toán và viết các bài luận ngắn ở đó, bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy cô đơn. Thêm vào đó, như bất kỳ sinh viên đại học nào, nếu bạn hoàn thành quá nhiều công việc buồn tẻ chỉ ở một địa điểm nhất định, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy không thoải mái ở đó. Hẳn bạn không muốn phá hoại ốc đảo bí mật của mình, vì vậy, hãy chỉ sử dụng nó cho những bài tập lớn, bài tập giữa kỳ hay cuối kỳ, và những bài luận thật sự phức tạp. Với những công việc đơn giản còn lại, hãy thường xuyên đổi địa điểm và học ở những nơi đủ ánh sáng, quen thuộc, nưh thư viện. Sử dụng khéo léo địa điểm học

bí mật sẽ gia tăng hiệu quả cho bạn. Khi gặp khó khăn, bạn sẽ luôn tự tin khi biết rằng, có một nơi sẽ giúp bạn tập trung cao độ để đạt kết quả như mong đợi.

Biết cách sử dụng địa điểm học bí mật một cách thông mình, bạn có thể tối đa hóa khả năng học tập của mình.

35. Bắt đầu nhanh, kết thúc chậm

Thông thường, khi phải viết bài luận, ôn tập thi học kỳ, hoàn thành hồ sơ xin học bổng hay bất kỳ bài tập lớn nào, các sinh viên thường dông dài cho đến hạn chót mới cuống cuồng làm. ĐIểm nổi bật của phương pháp này là *bắt đầu chậm, kết thúc nhanh.* Có thể bạn đã nhận ra mặt trái của phương pháp căng thẳng đó. Làm như vậy chỉ khiến bạn vắt chân lên cổ khi hoàn thành mỗi bài tập. Rất nhiều sv không ý thức được rằng hoc vẫn làm theo cách này và đây là lý do, vì sao nhiều người trong số họ kiệt sức khi học đại học. May mắn thay, có một phương pháp khác, bạn cần một quy tắc riêng. ***Để trở thành sv xuất sắc, bạn phải từ bỏ suy nghĩ bắt đầu chậm, kết thúc nhanh, thay vào đó hãy tiếp cận mỗi bài tập bằng mục tiêu bắt đầu nhanh, kết thúc chậm.*** Đó là sự thay thế khôn ngoan và mang lại sự khác biệt rất lớn.

Chẳng hạn, bạn cần hoàn thành hồ sơ xin tài trợ cho câu lạc bộ bạn điều hành. Nếu có hai tuần để hoàn thành, hãy lên kế hoạch sao cho hồ sơ gần xong ngay vào cuối tuần đầu tiên. Hoặc, bạn có chuyến đi du lịch trong 3 ngày tới. Hãy sắp xếp đồ đạc vào buổi sáng, không phải tới khuya của ngày hôm trước. Nếu bạn có bài thuyết trình quan trọng cần nghiên cứu, hãy hoàn thành công việc dần dần trong nhiều ngày. Dù là bài tập lớn hay nhỏ, hãy có thói quen ***bắt đầu nhanh, kết thúc chậm.***

Nếu bạn cố gắng hoàn thành càng nhiều công việc tới hết mức có thể, cuộc sống của bạn sẽ bớt vội vã hơn. Nếu thực hiện, bạn sẽ thành công hơn rất nhiều. Và điều này càng giúp ích cho bạn trong cuộc sống hàng ngày.

Phần 2: Phong cách sống của một sinh viên thông minh

36. Tạo ra "Nghi thức ngày Chủ Nhật"

Với một sinh viên đại học đầy hoài bão, ngày Chủ Nhật là ngày quan trọng nhất trong tuần. Cho dù một buổi sáng Chủ Nhật thật hấp dẫn khi bạn được cuộn tròn trên ghế sofa và xem các chương trình hấp dẫn trên TV, nhưng bạn nhất thiết

phải cưỡng lại. Tại sao? Đó là bởi ngày Chủ nhật tạo nên tâm trạng chung cho cả tuần.

Điều này hoàn toàn chính xác. Nếu bạn chủ động kiểm soát ngày Chủ nhật của mình, bạn sẽ tràn đầy năng lượng để bắt đầu một tuần mới. Còn nếu bạn để ngày Chủ nhật trôi đi nhàm chán, tuần tới của bạn sẽ nhanh chóng hóa thành trò chơi đuổi bắt. Vậy thì làm sao để bạn vượt qua được sự cám dỗ của việc nằm dài và biến ngày Chủ nhật trở nên có ý nghĩa? Bí quyết là hãy tiến hành một "nghi thức tập trung" vào tất cả các ngày Chủ nhật – thực hiện những việc đánh thức tâm trí bạn và khiến bạn trở nên năng động hơn. Hãy vừa đọc báo vừa thưởng thức một tách cà phê đậm đặc, đi dạo cùng một người bạn, chạy bộ rồi tắm nước nóng, hoặc dành thời gian tìm kiếm trong một hiệu sách gần nhà. Sau đó, với năng lượng trí tuệ đã được khơi dậy và khả năng tập trung mạnh mẽ hơn, hãy ngồi xuống một nơi yên tĩn trong thư viện và bắt đầu làm việc. Trong khi những sinh viên khác đang say ngủ thì bạn sẽ có một ngày trọn vẹn, không bị xáo trộn để có thể tính trước những công việc của mình.

Nếu bạn hội hè suốt cả kỳ nghỉ đến tận tối Chủ nhật, bạn sẽ thấy cực kỳ uể oải vào sáng thứ Hai. Một ngày Chủ nhật hưng phấn sẽ đem đến cho bạn tâm trạng tốt và động lực cần thiết cho những ngày tiếp theo. Kiểm soát được ngày Chủ nhật nghĩa là bạn đã kiểm soát được cả tuần mới của mình.

37. Ăn mặc nghiêm chỉnh đến lớp học

Quần thể thao, áo phông bẩn, dép xỏ ngón, và mũ lưỡi trai không được tính là trang phục nghiêm chỉnh. Cũng tương tự như vậy với bất kỳ loại quần áo nào mà bạn mặc đi ngủ từ đêm hôm trước, hay những bộ thường mặc tới phòng tập thể thao. Bạn nên dành thời gian để vệ sinh cá nhân và mặc một bộ đồ tử tế vào mỗi sáng trước khi đến trường. Điều này không có nghĩa là bạn phải lộng lẫy như thể vừa hạ cánh từ kinh đô thời trang Mialn, tuy vậy, bạn cũng không nên trông lôi thôi như thể vừa mới bước ra từ giường ngủ.

Tại sao ăn mặc nghiêm chỉnh đến lớp lại quan trọng đến vậy? Có hai lý do. Thứ nhất, làm như vậy khiến bạn cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình. Nếu bạn

trông gọn gàng đẹp đẽ, có thể anh bạn dễ thương hoặc cô bạn duyên dáng ở hàng ghế đầu sẽ để ý tơi bạn. Điều này sẽ khiến bạn vui. Và khi bạn hài lòng, bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn và tập trung tốt hơn trong lớp học. Thứ hai, ăn mặc nghiêm túc sẽ khiến bạn nhìn nhận nghiêm túc về ngày làm việc. Nếu bạn trông giống như vừa bước ra khỏi giường, rất dễ nghĩ đến việc tiếp tục leo lên đó. Nếu bạn ăn mặc nghiêm chỉnh, bạn sẽ tự nhắc nhở bản thân rằng bạn đã sẵn sàng bắt đầu và kiểm soát ngày mới.

Con công đẹp nhờ bộ lông. Con người cũng đẹp hơn nhờ ăn mặc chỉnh tề, sạch sẽ. Mất chút thời gian lựa chọn trang phục phù hợp với mình, bạn sẽ thu được nhiều điều có lợi.

38. Chăm tập thể thao

Sức khỏe ngày càng quan trọng với bạn, nhất là trong cuộc sống vội vã và nhiều áp lực như hiện nay. Tập thể thao cso một sức mạnh kỳ diệu đối với sinh viên nói riêng và tất cả mọi người nói chung. Nó đem đến cho bạn cú huých cho năng lượng cơ thể cũng động lực trí tuệ, điều này tốt hơn rất nhiều so với bất kỳ liều thuốc kích thích nào. Mọi người đều cảm thấy hài lòng hơn với bản thân khi bước ra từ phòng tập, cảm giác thư thái và khỏe mạnh hơn. Tuy vậy, để duy trì việc luyện tập thể thao đều đặn là việc cực kỳ khó khăn. Nhưng điều này không có nghĩa là bạn không làm được.

Vậy đâu là giải pháp cho vấn đề này? Hãy dừng ngay việc tự huyễn hoặc bản thân. **Đừng tranh luận với bản thân về quyết định đi tập thể thao.** Thay vì thế, biến nó thành một thói quen, giống như đến lớp hay đánh răng hằng ngày. Bạn có thể đăng ký tập một tuần ba buổi ở các phòng tập thể dục và chăm chỉ đến phòng tập vào một mốc thời gian cố định. Hoặc bạn có thể chọn cách tập hiệu quả và tiết kiệm chi phí không kém, là tập ở công viên. Mỗi buổi chiều, hay ít nhất là vào hai ngày cuối tuần, bạn hãy sẵn sàng để chạy ra ngoài, hít thở bầu không khí trong lành và vận động khỏe khoắn. Nếu bạn luyện tập nhằm tái tạo năng lượng và tăng cường sức khỏe (ngược lại với khát khao phát triển cơ bắp), hãy thiết lập một "lộ trình nhanh". Chỉ dùng một giờ để làm tất cả: đến phòng tập, luyện tập và trở

về phòng ký túc. Những "lộ trình nhanh" này tận dụng tối đa thời gian, và vì thế dễ dàng sắp xếp lộ trình của bạn vào đầu buổi chiều hoặc sáng sớm – khi ít có khả năng mất tập trung vì những việc khác trong ngày. Hãy biến nó thành một việc làm không thể thương lượng. Nếu bạn đến phòng tập vào thứ Hai, thứ Tư và thứ Sáu, hãy để dành một chút thời gian vào thứ Ba và thứ Năm để tự luyện tập tại nhà. Vào thứ Bảy và Chủ nhật, nếu có thời gian và không quá mệt mỏi, hãy luyện tập nhẹ nhàng. Tuy nhiên, nếu bạn không luyện tập vào hai ngày này cũng không sao, chỉ cần nhớ rằng việc luyện tập trong những ngày khác là không thể bỏ được.

Đừng mất công tranh luận những việc bạn biết chắc có lợi cho mình như tập thể dục đều đặn, hãy để dành ý chí của bạn cho những cuộc đấu tranh cam go hơn, như là tắt chương trình TV ưa thích đi khi đang đọc sách báo. Hãy giữ cho bản thân mình luôn thành công và năng động

39. Trở thành chủ tịch câu lạc bộ

Nói thẳng ra, chỉ những sinh viên kém cỏi mới nghĩ rằng mình không có thời gian tham gia các câu lạc bộ. Những sinh viên trung bình tham gia vào các tổ chức này, còn những sinh viên thành công điều hành các câu lạc bộ. Hẳn đây là lần đầu bạn nghe thấy điều này. Bạn hoàn toàn có khả năng quản lý một tổ chức sinh viên trong trường đại học. Điều này chẳng có gì đáng sợ cả. Nó không đến mức quá phức tạp hay tốn thời gian như bạn tưởng, và hoàn toàn nằm trong tầm tay bạn. Nhìn chung, nếu bạn là người có khả năng tổ chức tốt, điều hành một câu lạc bộ có thể không đơn giản, song cũng không hề quá sức chút nào. Hãy ghi nhớ điều này, hầu hết các sinh viên đều vội vã đăng ký các hoạt động ngoại khóa và hài lòng với việc chỉ tham gia. Tuy nhiên, bạn hẳn muốn mình là người đứng đầu những hoạt động như thế!

Tìm một câu lạc bộ mà bạn yêu thích trong trường và tham gia vào đó càng sớm càng tốt. Hãy làm việc chăm chỉ, tham dự mọi cuộc họp, bất cứ khi nào có cơ

hội hãy đảm đương nhiều vị trí khác nhau, và theo đuổi con đường dẫn tới vị trí lãnh đạo.

Nếu bạn có một ý tưởng táo bạo về một tổ chức chưa tồn tại ở trường thì còn tuyệt hơn. Hãy bỏ ra một năm làm việc với tổ chức đã tồn tại để tích lũy hiểu biết về hoạt động của một tổ chức sinh viên trong trường. Sau đó kiến nghị với nhà trường để được hỗ trợ những nguồn lực cần thiết cho việc thành lập tổ chức của bạn.

Tại sao đây lại là một ý hay? Bởi rất ít trải nghiệm ở trường đại học mang lại nhiều lợi ích hơn điều hành một câu lạc bộ. Bạn sẽ có được sự tự tin cần thiết khi dẫn dắt các sinh viên khác hướng đến một mục tiêu, và bạn sẽ duy trì được một tầm nhìn tốt thông qua việc cố gắng đạt được những thành tích không liên quan đến vấn đề học tập.

Bạn sẽ gặp những người cùng chia sẻ sở thích và gắn kết với nhau bằng những mục tiêu chung theo cách ít thấy ở lớp học. Và dĩ nhiên, khi xin việc hay cùng tuyển vào các giải thưởng và các chương trình đào tạo cạnh tranh, việc là chủ tịch một câu lạc bộ sẽ giúp bạn vượt lên những ứng cử viên khác.

Một chương trình học chỉ toàn các vấn đề hàn đôi khi thật nhàm chán. Nhưng đừng lãng phí thời gian bằng những cam kết lỏng lẻo; bạn chỉ cần tập trung vào một vài mục tiêu lớn. Nếu bạn thật sự mong muốn trở thành một sinh viên xuất sắc, thì quản lý một tổ chức sinh viên trong trường là một khởi đầu tuyệt vời.

Rất nhiều sinh viên trong trường từ môi trường câu lạc bộ, rất nhiều chính khách đi lên từ Đoàn thanh niên. Tham gia lãnh đạo câu lạc bộ, bạn sẽ trưởng thành hơn rất nhiều.

40. Đăng ký tham gia một hoạt động nào đó ngay tuần học đầu tiên

Với rất nhiều sinh viên, tuần học đầu tiên ở bậc đại học là khoảng thời gian rất khó chịu. Bạn chưa thực sự quen biết ai. Bạn phải học cách thích nghi và quen dần trong môi trường vốn hoàn toàn xa lạ. Có người tự tin thể hiện mình ở đám đông. Có người lại chọn kiểu phản ứng khác là trở thành ẩn sĩ, rút lui vào trong

phòng ký túc xá và lặng lẽ chuẩn bị cho các buổi học. Nếu cứ lặng lẽ một mình, bạn cũng không được cách biệt hoàn toàn như mình muốn đâu. Dù cố gắng đến mấy bạn vẫn sẽ tình cờ gặp gỡ, và chạm mặt với những sinh viên khác. Hơn nữa, cách làm này có thể khiến bạn bỏ lỡ nhiều cơ hội giúp bạn sớm trở nên sôi nổi, dạn dĩ. Và dĩ nhiên, sự sôi nổi và nguồn cảm hứng với những gì bạn theo đuổi lại là nhiên liệu của một sinh viên xuất sắc.

Thế nên, thay vì lẩn trốn và để cho những ngày đầu đại học vô tình trôi qua, hãy hết sức trân trọng nó bằng việc đăng ký tham gia một hoạt động nào đó trong tuần đầu. Đó có thể là tham gia vào đội bóng của trường, viết báo, nhóm hoạt động xã hội, đài phát thanh, buổi đồng diễn văn nghệ, hay một câu lạc bộ thường xuyên thảo luận các vấn đề quốc tế. Có một lượng đáng kinh ngạc các hoạt động bạn có thể lựa chọn để chọn ra một hoạt động mà bạn hứng thú nhất. Ngay lập tức bạn sẽ gặp gỡ những người mới, và chỉ ngay trong kỳ học đầu tiên bạn đã có cảm hứng về những mục tiêu hoạt động ngoại khóa của mình. Sự khó chịu, hay tính rụt rè của bạn sẽ biến mất khi bạn nằm trong một nhóm có chung sở thích, chào hỏi, chuyện trò với nhau khi tình cờ gặp ở thư viện. Bên cạnh đó, tham gia những dự án bên ngoài lớp học là cách tuyệt vời để bắt đầu tăng tốc cho hoài bão và nguồn cảm hứng cần thiết cho bạn ở bậc đại học.

Những sinh viên hài lòng nhất ở trường đại học là những sinh viên tham gia nhiều hoạt động nhất. Khi vạch ra những mục tiêu theo đuổi ở bậc đại học, bạn sẽ thấy tham gia vào các hoạt động của trường càng sớm càng có lợi.

41. Tình nguyện không khoa trương

Làm tình nguyện là một đóng góp tuyệt vời cho cộng đồng. Trường đại học nào cũng có rất nhiều chương trình tình nguyện, từ Đôi bạn cùng tiến cho đến các dự án dịch vụ nhân đạo, gây quỹ từ thiện, tổ chức giáo dục. Lợi ích từ những hoạt động cộng đồng rất rõ ràng: bạn đang giúp đỡ những người cần giúp đỡ. Đây là một việc làm cao quý, và sinh viên nhìn chung là một bộ phận của xã hội với lý

tưởng và nhiệt huyết để thực sự làm cho những nỗ lực từ thiện đó trở thành một phần trong cuộc sống của mình. Vì vậy hãy biến điều đó thành một phần trong cuộc sống của bạn. Có được tầm nhìn về thế giới bên ngoài trường học không những rất quan trọng, mà cống hiến thời gian của bạn nhằm cải thiện cuộc sống của những người khác cũng là một việc làm rất tốt. **Nhưng đừng chỉ tình nguyện, mà hãy tình nguyện một cách không ồn ào.**

Nếu bạn muốn thực sự nhận được lợi ích cá nhân đầy đủ từ hoạt động cộng đồng của mình, đừng nói nhiều về nó. Đừng phàn nàn với bạn bè rằng bạn tốn nhiều thời gian, đừng kể lể sự hào phóng của bạn trong những cuộc đối thoại, và đừng khoe khoang công việc tình nguyện của bạn trong các buổi phỏng vấn xin việc. Nói ngắn gọn, hãy giữ những trải nghiệm đó cho riêng mình. Khi tình nguyện không chút khoa trương, bạn đang làm thanh khiết những động cơ của bạn. Giúp đỡ người khác mà không cần nhận lại những lời khen và sự công nhận là một cách tuyệt vời giúp tăng cường ý thức về giá trị của bản thân, tô đậm bản sắc riêng, và làm vững chắc thêm những giá trị cốt lõi của bạn. Đó là những đức tính sẽ giúp bạn tiến xa trong cuộc sống sau này.

Hãy làm những việc tốt không vì lý do nào khác ngoài mong muốn trở thành một người tốt. Điều đó sẽ giúp bạn xác định rõ hơn con đường đến tương lai.

42. Lên kế hoạch cho những lúc rỗi rãi

Những khoảng thời gian rảnh rỗi vừa là điềm may và vừa là điềm gở cho bất kỳ sinh viên thành công nào. Một mặt, hầu hết những kỷ niệm đẹp đẽ nhất của bạn sẽ đến từ những buổi đi chơi với bạn bè, tán gẫu, chơi điện tử và xem những bộ phim hấp dẫn bất ngờ. Mặt khác, bạn rất dễ đánh mất năng suất khi trôi theo sự quyến rũ của những trò giải trí. Có lẽ bạn sẽ bất ngờ khi biết rằng việc tự thuyết phụ bản thân nghỉ ngơi thêm một lúc nữa là cực kì dễ, ngay cả khi sau đó bạn còn rất nhiều việc cần làm. Bạn cũng có thể thấy mình đang bị nhấn chìm trong một vấn đề còn tệ hơn, đó là cảm thấy tội lỗi bất cứ khi nào bạn cố gắng nghỉ ngơi,

luôn lo lắng rằng sau đó có thể vẫn còn một số việc cần hoàn thành. Bạn không cần và không nên đối mặt với những vấn đề như vậy.

Rất may mắn, có một cách giúp bạn tránh được những vấn đề trên và bảo đảm rằng bạn có đầy đủ thời gian nghỉ ngơi và giải trí, đó là: lên kế hoạch cho những lúc rỗi rãi. Nhiều người cho rằng thời gian rảnh rỗi là bất kỳ lúc nào họ hoàn toàn không làm việc. Tất cả những gì bạn cần làm là dẹp suy nghĩ ấy đi, và nhớ rằng thời gian làm việc là bất kỳ lúc nào bạn không nghỉ ngơi hay giải trí. Mỗi sáng khi lên lịch làm việc của mình, bạn cần làm hai việc. Đầu tiên, chọn một thời điểm kết thúc ngày làm việc của mình. Ví dụ, bạn lấy mười giờ tối làm thời điểm kết thúc ngày làm việc, vậy thì từ thời điểm đó cho đến lúc đi ngủ bạn chỉ nghỉ ngơi mà thôi. Thứ hai, quyết định cụ thể đâu là lúc bạn sẽ nghỉ ngơi trong ngày. Ví dụ, bạn có thể quyết định dành nửa giờ xem tivi sau bữa trưa, hai giờ vào buổi chiều đi tập thể dục và đi chơi với bạn bè, và một hoặc hai giờ trước hay sau bữa tối để nằm nghỉ. Tất cả những khoảng thời gian còn lại trong ngày bạn sẽ làm việc. Khi bạn làm việc trong ngày, sẽ không bao giờ bạn phải tự hỏi liệu bạn có nên nghỉ ngơi không, dù đó là khi bạn thực sự làm việc hay trong thời gian nghỉ ngơi đã định của mình. Điều này không chỉ giảm đi những giờ nghỉ phát sinh bất ngờ mà còn tăng cường tính kỷ luật trong công việc của bạn – mọi người đều làm việc chăm chỉ hơn trước một kỳ nghỉ định sẵn.

Bằng cách đảo ngược cách nghĩ của bạn về thời gian rỗi, bạn không chỉ làm việc nhiều hơn, mà khi nghỉ ngơi, bạn sẽ nghỉ ngơi thoải mái hơn. Sẽ không có nỗi sợ hãi thường trực nào nói rằng bạn vô trách nhiệm hay lãng quên việc gì quan trọng. Lên kế hoạch cho những lúc rỗi rãi nghe khá đáng sợ lúc đầu, song không phải vậy. Bạn không thực sự giảm – hay tăng – lượng thời gian rỗi bạn có trong ngày, bạn chỉ sắp xếp và thống nhất chúng, từ đó bạn có thể tối đa hóa những lợi ích khi quay lại với công việc.

Lên kế hoạch cho khoảng thời gian rảnh rỗi là một cách làm đơn giản, lợi cả đôi đường, và là phương pháp tốt để nâng cao năng suất của bạn.

43. Trang trí phòng ở

Quy tắc này hẳn đúng với nhiều nam sinh hơn là nữ sinh, bởi dù bất kỳ lý do gì, các anh chàng trong độ tuổi đại học thường không nhận thức hay thích thú với việc cá tính hóa chỗ ở mình. Tuy nhiên, những thứ sau đây không được tính là trang trí: bất kỳ áp-phích nào quảng cáo cho bộ phim ăn khách như *Harry Potter, Chạng vạng* hay *Cú đấm tay thép*, bất cứ bức chân dung nào cắt ra từ các tạp chí Thể thao, Đàn ông, Nhịp sóng số…; bất cứ thứ gì có vẻ đã từng được dán trên những bức tường của các quán bar hay quán nhậu.

Thiết kế căn phòng của bạn cần tạo ra một không gian vừa thoải mái vừa phản ánh được cá tính riêng của bạn. Điều này không có nghĩa là bạn điên cuồng trang hoàng nó với những đồ nội thất lộng lẫy, bức tường đầy các khung ảnh cầu kỳ, ga trải giường tiệp màu với bộ thảm và rèm, hoặc khủng khiếp hơn, những chùm đèn xanh đỏ. Nhưng không có nghĩa bạn chỉ tô diểm những bức tường khô khan bằng một vài bức ảnh tầm thường.

Tại sao phải trang hoàng phòng ốc? Bởi vì làm vậy sẽ có ảnh hưởng tốt đến tâm trạng và năng lượng của bạn. Tỉnh dậy, đi ngủ, nghỉ ngơi trong một căn phòng thoải mái và mang đậm màu sắc riêng của mình thật dễ chịu. Việc đến lớp, chuẩn bị cho các bài kiểm tra, viết luận thật mệt mỏi và có một không gian thoải mái để ẩn dật là cách giải tỏa căng thẳng tuyệt vời. Chưa kể đến việc mọi người thích lui tới những nơi ấm cúng. Một căn phòng thiết kế đẹp sẽ hấp dẫn nhiều người tới thăm, góp phần nâng cao đời sống xã hội và tâm trạng của bạn. Nếu căn phòng của bạn toàn một màu, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Và điều này có nghĩa là những căng thẳng xuất hiện trong ngày sẽ chẳng bao giờ được giải tỏa. Theo thời gian, chúng sẽ hủy hoại năng lượng và giảm thiểu khả năng học tập của bạn. Môi trường xung quanh rõ ràng tạo ra sự khác biệt.

Hãy tìm ra một cái gì đó thực sự khiến bạn cảm thấy hứng thú và kết hợp nó vào căn phòng của mình. Bạn chơi guitar? Hãy treo cây guitar lên tường. Bạn yêu thích nghệ thuật Châu Âu? Hãy mua ba chiếc khung ảnh màu đen, đặt một tấm ảnh vào mỗi chiếc, rồi treo chúng so le trên tường sao cho thật đẹp. Bạn là

mọt phim? Hãy tìm những tấm ảnh trong hai hay ba phim bạn cho rằng thực sự có ảnh hưởng lớn đến bạn. Đặt chúng vào những khung ảnh đơn giản có thể dễ dàng mua ở các cửa hàng. Treo chúng lên tường, và gắn một chiếc đèn nhỏ trên mỗi bức ảnh.

Khi trang hoàng lại căn phòng, hãy tìm những thứ thay thế cho ánh sáng nê-ông trong căn phòng của bạn. Hai chiếc đèn cây và một chiếc đèn bàn có thể chiếu sáng cho căn phòng thêm rực rỡ. Trải một tấm thảm hoa dày xuống sàn, bởi những tấm thảm rẻ tiền hoặc sàn nhà trống không trông rất chán. Mua một đồ nội thất nào đó khiến bạn thấy thích. Có thể là một chiếc sofa nhỏ hay ghế bành, hoặc bất cứ thứ gì mềm mại dễ chịu mà bạn có thể ngồi vào khi xem TV hoặc đọc sách.

Không cần thiết xoay chuyển 180 căn phòng của bạn , nhưng hãy bỏ chút thời gian để biến nơi ở trở nên thoải mái hơn. Một chút thay đổi nhỏ có thể tạo ra sự khác biệt.

44. Thực hiện chế độ ăn có lợi cho sức khỏe

Đối với nhiều người, một trong những điều tuyệt vời nhất khi đi học đại học xa nhà là được ăn uống tự do thoải mái. Họ có thể ăn bánh mỳ buổi sáng, buổi trưa ăn mỳ tôm và tối đến ăn cơm bình dân ngoài hàng. Nghe có vẻ vui, nhưng bạn không nên ăn uống như vậy. Thứ nhất, bạn hoặc sẽ tăng cân, hoặc giảm cân, và điều này không tốt chút nào cho sức khỏe của bạn. Thứ hai, nếu bạn chỉ ăn toàn thức ăn nhanh, bạn sẽ thiếu vitamin C và chết. Nghe thật kinh khủng phải không? Trên khía cạnh cố gắng thành công ở đại học, lý do quan trong nhất bạn cần thực hiện chế độ ăn có lợi cho sức khỏe là nhằm tối đa hóa năng lượng của bạn. Thức ăn giàu chất béo, đường tinh chế, và rất nhiều hi-đrát các-bon tinh chế sẽ khiến bạn cực kỳ chậm chạp. Nếu bạn đã từng cố tập trung sau khi chén một chiếc bánh mỳ Donner Kebab hay một gói snack khoai tây, bạn sẽ hiểu được mối nguy hại của những thức ăn không có lợi cho sức khỏe. Ngược lại, khi ăn đủ cơm với rau, thịt hoặc cá, cũng như uống thật nhiều nước, cơ thể bạn sẽ được cung cấp nguồn năng lượng đáng kể trong nhiều giờ liền. Ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe giống

như cung cấp thêm nhiên liệu cao cấp cho chiếc xe của bạn; ăn thức ăn có hại cho sức khỏe giống như nhấn phanh đột ngột trong khi xe vẫn bon bon trên đường.

Dĩ nhiên, sẽ rất vô lý nếu bảo rằng lúc nào bạn cũng phải ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe. Chúng ta đều là con người. Có những lúc ta không thể cưỡng lại sức quyến rũ của món bánh pizza hay món mỳ Ý xào nóng hôi hổi. Chẳng sao nếu thi thoảng bạn ăn những món như vậy. Nhưng đừng đưa chúng vào khẩu phần ăn hằng ngày của bạn. Hãy cố gắng ăn cơm với đủ thịt, cá và rau quả. Bạn cũng có thể tự thưởng cho mình ngày cuối tuần ăn những món bạn thích nhưng ít dinh dưỡng hoặc không có lợi cho sức khỏe của bạn. Rồi, khi ngày thứ Hai tới, hãy quay trở lại các bữa ăn cung cấp nhiều nguồn năng lượng.

Thực hiện chế độ ăn có lợi cho sức khỏe sẽ giúp bạn tràn đầy năng lượng, khỏe mạnh và hài lòng với cuộc sống của mình.

45. Ăn một mình hai lần trong ngày

Ở trường đại học, các bữa ăn thường giống như lỗ đen vũ trũ sắp sẵn để bẫy sinh viên – theo cách không mong muốn, chúng thường nuốt gọn những khoảng thời gian rỗi trong ngày của bạn. Bạn dành thời gian tụ tập với một nhóm bạn, tìm một bàn trống trong phòng ăn, ăn và tán gẫu với bạn bè, tìm cách ra về trước, rồi cố gắng tập trung trở lại để tiếp tục làm việc. Tất cả những việc đó đã lấy đi khá nhiều thời gian của bạn. Chúng tối không có ý nói dành thời gian ăn cơm với bạn bè là không tốt; ý chúng tôi là đừng làm vậy quá một lần một ngày.

Nếu bạn sống trong ký túc, hãy ăn bữa sáng trong phòng của bạn, hoặc trên đường đến lớp học. Nếu bạn có buổi tối bận rộn trước mắt, hãy sắp xếp ăn trưa với các bạn của mình. Sau đó, để không ảnh hưởng đến công việc, bạn có thể lấy bữa tối vào ăn trong phòng ký túc. Nếu bạn đối mặt với buổi chiều bận rộn và buổi tối thảnh thơi, hãy sắp xếp thời gian ăn tối với các bạn. Bữa trưa bạn có thể ăn một mình ở phòng ăn vừa thưởng thức một tờ báo, xen giữa những công việc khác trong ngày.

Thông thường những bữa ăn dài lê thê chính là kẻ phá hoại lịch làm việc của một sinh viên thành công. Quy tắc này thật đơn giản, nhưng nó có thể giúp bạn vừa làm việc hiệu quả, lại vừa có thể giao thiệp xã hội với bạn bè.

Dành thời gian ăn cơm với bạn bè là việc tốt, giúp các bạn hiểu nhau và thân thiết hơn. Tuy nhiên, hãy ăn riêng một mình hai lần trong một ngày để tiết kiệm thời gian

46. Hãy dọn dẹp giường ngủ

Rõ ràng mẹ bạn đã đúng; bạn cần dọn dẹp giường ngủ vào mỗi sáng, tốt nhất là sau khi thức dậy. Hãy biến điều này thành thói quen không thể bỏ giống như đánh răng hàng ngày. Nhưng đó chưa phải là tất cả. Bạn không nên vứt quần áo bừa bãi quanh phòng, mà nên treo chúng vào tủ hoặc treo trên mắc áo sau khi thay đồ. Hãy xếp sách lên giá. Hãy dọn thùng rác hàng ngày.

Những việc trên là điều kiện cơ bản để có một phòng ở sạch sẽ và gọn gàng. Điều này rất cần thiết. Những việc đơn giản như dọn dẹp giường ngủ có ảnh hưởng quan trọng thế nào tới thành công ở trường? Một căn phòng sạch sẽ khiến đầu óc bạn tập trung; một căn phòng bẩn sẽ khiến bạn bị sao nhãng. Dĩ nhiên bạn muốn có được sự tập trung. Càng tập trung bao nhiêu, bạn càng hoàn thành tốt công việc học hành bấy nhiêu. Nếu bạn vấp phải những hộp bánh kẹo đã bỏ đi, lục tìm đôi tất sạch trong đống quần áo bẩn, và thường xuyên phải tìm kiếm quyển sách mình cần dưới gầm giường, gầm tủ hay đằng sau các thiết bị điện tử, thì thật khó có hứng làm việc. Thử hình dung bạn đang viết một bài luận. Lúc đó, điều gì sẽ có ích cho bạn hơn: sống trong một căn phòng bừa bộn, bàn học chất đầy quần áo bẩn và vỏ bánh kẹo, hay một căn phòng sạch sẽ, ngăn nắp với một chiếc bàn sạch sẽ và đầy đủ những thứ bạn đang cần?

Tất nhiên, cũng có thể bạn phải sống chung với một người bẩn đến đáng sợ. Trong trường hợp này, bạn hầu như không thể thay đổi thói quen của người đó. Tuy nhiên, điều này cũng không thể gây khó dễ cho bạn. Hãy giữ chỗ ở của bạn sạch sẽ và nhận làm những công việc chung như đỗ rác, quét phòng hay dọn

phòng định kỳ. Điều này nghe có vẻ không công bằng, nhưng giá đó là quá nhỏ so với việc thành công tại trường đại học.

Nếu bạn không thể giữ cho phòng mình ngăn nắp, bạn sẽ không bao giờ thực sự có cảm giác cuộc đời mình được sắp xếp rõ ràng. Bằng việc giữ cho chỗ ở của mình ngăn nắp, bạn sẽ ít bị sao nhãng hơn và có cảm giác điều khiển được môi trường xung quanh bạn. Điều đó là tối cần thiết giúp bạn đạt được những mục tiêu tham vọng của mình. Chúng tôi biết làm như vậy sẽ rất vất vả. Nhưng việc giữ phòng sạch sẽ là rất quan trọng. Và điều đó hẳn sẽ làm mẹ bạn hài lòng.

47. Không bao giờ ngủ ngày

Nói ra điều này thất phủ phàng, nhưng chúng tôi không thể bỏ qua bởi nó rất quan trọng. Khi học đại học, đừng bao giờ ngủ ngày. (Chúng tôi sẽ dừng lại đợi cho đến khi những tiềng kêu than lặng xuống). Hay cho phép chúng tôi giải thích. Ngủ vào buối chiều hoặc đầu giờ tối lấy đi rất nhiều thời gian vốn đã ít ỏi của bạn, khiến bạn uể oải và thiếu tập trung, rồi phá tan nhịp nghỉ ngơi thông thường của bạn. Ấy là chưa kể việc này có thể nhanh chóng biến thành một thói quen xấu khó bỏ, bạn sẽ thường xuyên mất nhiều giờ để ngủ vào một buổi chiều, giấc ngủ tối chập chờn, và tỉnh táo suốt buổi học trở thành một thách thức lớn đối với bạn. Một lần ngủ ngày, sẽ có lần thứ hai ngủ ngày. Và cứ như vậy, bạn sẽ không chịu nổi nếu không có được giấc ngủ trưa hay ngủ nướng cả buổi chiều. Trong những trường hợp bất khả kháng, nếu bạn thấy mình uể oải suốt cả ngày, có rất nhiều cách giúp bạn khôi phục năng lượng hiệu quả hơn là ngủ một giấc ngắn như vậy.

Vào buổi chiều, nếu bạn thấy hơi uể oải, hãy đi ra ngài và luyện tập một chút. Chạy bộ, chơi bóng rổ hay dạo mát – bất cứ điều gì khiến tim đập nhanh đều giúp cho bạn trở nên hăng hái hơn. Nếu tập luyện như vậy không có tác dụng, hãy tác động vào hệ thống sinh hóa trong cơ thể và xua tan mệt nhọc bằng đồ ăn thức uống. Lấy một giỏ hoa quả tươi và một lít nước lạnh. Điều này giống như nguồn nhiên liệu mạnh trong cơ thể bạn, và sẽ cho bạn một nguồn năng lượng rất lớn.

Nếu bạn thực hiện tất cả những điều trên mã vẫn không có tác dụng, mí mắt bạn tiếp tục trĩu xuống, đừng vội từ bỏ và thỏa hiệp với mình. Thay vì vậy, hãy ngừng cong việc học tập khó khăn lại và hướng sự tập trung của bạn vào những việc lặt vặt cần làm mà bạn đang trì hoàn. Hãy dọn dẹp phòng. Gửi những lá thư. Đến cửa hàng rau quả. Đánh máy các ghi chép. Sắp xếp các tài liệu môn. Kiểm tra và trả lại sách cho thư viện. Và, điều quan trọng nhất là, buổi tối hãy đi ngủ sớm và ngủ một giấc đầy đủ. Điều trọng yếu là bạn hãy hoàn thành những mục tiêu trong ngày mà không phá vỡ nhịp nghỉ ngơi của bạn. Một đêm thức khuya không đáng để làm hỏng hai ngày đầy năng suất. Bằng cách giữ cho năng lượng của bạn luôn ở mức cao, và sau đó ngay lập tức quay trở lại giờ giấc ngủ bình thường, bạn có thể làm dịu đi những ảnh hưởng của sự uể oải.

Ngủ dậy muộn thì phí mất cả ngày

Ở tuổi thanh niên mà không học tập thì phí mất cuộc đời.

- Ngạn ngữ Trung Quốc

48. Không bao giờ thức trắng đêm

Có những lúc bạn buộc mình phải thức trắng đêm. Chẳng hạn ngày mai bạn có bài kiểm tra quan trọng nhưng bạn chưa học được chữ nào, hoặc bạn phải viết một bài luận nhưng chỉ có mười hai tiếng trước hạn chót. Bạn không còn cách nào khác ngoại trừ làm việc cật lực cả đêm để hoàn thành bài luận cho tới khi mặt trời mọc. Không phải tình thế buộc bạn phải làm vậy. Chính bạn đẩy mình và tình huống đó.

Thức trắng đêm rất có hại cho bạn. Đầu tiên, sau khoảng hai giờ đêm, khả năng trí óc của bạn giảm theo hình xoắn ốc. Nếu bạn nghĩ rằng lúc nửa đêm, trí óc mông lung vì buồn ngủ của bạn có thể tạo ra các liên kết hữu ích với tài liệu mà bạn đang “nghiên cứu” thì bạn thật sai lầm. Thức cả đêm thường dẫn đến tình trạng đau đầu do trí óc bị vắt kiệt và đôi khi là cảm giác hoang mang, lo sợ vì tập trung cao độ. Nếu bạn làm việc năm tiếng từ nửa đêm đến bình minh thì cũng chỉ

tương đương với việc bạn làm việc một giờ, và bạn đã lãng phí bốn tiếng. Liệu điều đó có đáng để bạn chịu những cơn đau đầu hay không?

Thứ hai là hậu quả của một đêm thức trắng. Ngày tiếp theo bạn sẽ có cảm tưởng mình như cái xác không hồn. Đó là một cảm giác cực kỳ tồi tệ. Khả năng hoàn thành tốt bài kiểm tra, chú ý vào bài giảng trên lớp, luyện tập thể thao hoặc làm những việc khác đều gần như bằng không. Nhiều nghiên cứu gần đây đều cho thấy hoạt động não bộ của người thiếu ngủ và người ngủ đủ giấc khác nhau xa. Vì vậy, thiếu ngủ không phải là một trạng thái tốt nếu bạn muốn học tập. Thức trắng đêm không chỉ khiến bạn lãng phí cả ngày tiếp theo, mà hơn thế, chắc chắn những ngày sau bạn phải ngủ sớm hơn thường lệ, và đương nhiên nhịp ngủ của bạn trong suốt mất ngày liền bị phá vỡ.

Vậy tại sao tình trạng thức trắng đêm vẫn phổ biến? Có lẽ bởi nhiều sinh viên quan niệm rằng đã là sinh viên thì phải có lúc thức trắng đêm. Họ than rằng bản thân không còn sự lựa chọn nào khác. Họ cố gắng thức thâu đêm chẳng khác nào các chiến binh hàn lâm đang đối mặt với cuộc chiến không thể tránh khỏi. Tuy nhiên bạn hoàn toàn có thể tránh khỏi cuộc chiến đó.

Chúng tôi sẽ nói cho bạn một bí mật bất ngờ để tránh thức đêm: **đừng bắt đầu làm việc khi chỉ còn một ngày.** Điều này rất đơn giản. Khi bạn biết một bài luận hoặc một bài kiểm tra sắp đến, hãy lên lịch trước những ngày bạn cần làm việc. Vào những ngày đó, hãy ưu tiên trước hết cho bài luận hoặc bài kiểm tra đó. Hãy gạt bỏ lựa chọn thức đêm ra khỏi đầu bạn. Đó hoàn toàn không phải là một cách hay.

"Thức trắng đêm giống như liều thuốc độc với một sinh viên thành công. Chỉ cần chút ít nỗ lực để lên lịch và đặt ưu tiên phù hợp, bạn có thể tránh được việc thức trắng đêm."

49. Nghỉ ngơi trước khi đi ngủ

Khi lên kế hoạch trong ngày, bạn luôn cần xác định một điểm kết thúc mọi công việc. Một ngày nhẹ nhàng với bạn, có thể là đầu kỳ học hay ngay sau kỳ thi,

hãy kết thúc ngày vào buổi tối. Lúc đó, bạn tự thưởng cho mình những phú giây thoải mái, đi ra ngoài, gặp gỡ bạn bè và vui chơi. Nhưng trong suốt những ngày bận rộn không thể tránh khỏi, bạn sẽ phải làm rất nhiều việc đến mức khó có thể hoàn thành trong ngày. Bởi vậy, vì lợi ích của bản thân, bạn hãy đặt một thời điểm để kết thúc sự mệt mỏi đó. Chẳng hạn, trong suốt thời gian ôn thi giữa kỳ và cuối kỳ, điểm kết thúc của bạn nên rơi vào khoảng 11 giờ tối, nhưng thời điểm cụ thể phụ thuộc thực sự vào mức độ cấp bách của bài vở và việc bạn thường đi ngủ khi nào.

Và đây là điều quan trọng nhất: sau khi bạn hoàn thành công việc trong ngày tại thời điểm kết thúc, đừng đi ngủ ngay. Nếu đi ngủ với những căng thẳng trong ngày vẫn in mồn một trong tâm trí, bạn sẽ rất khó ngủ, và như vậy trí não bạn khó có cơ hội tái tạo năng lượng sau khi đã trải qua rất nhiều căng thẳng trong ngày. Thay vì vậy, bạn nên nghỉ ngơi ít nhất nửa giờ trước khi đi ngủ. Xem một chương trình hài hước, nhẹ nhàng, đọc sách, chơi đàn, nói chuyện với một người bạn. Bạn làm gì không quan trọng, miễn là việc đó không dính líu chút nào đến bài vở và khiến bạn vui vẻ. Hơn nữa, bạn hãy thực sự cố gắng không nghĩ gì đến những việc sắp tới trong khoảng thời gian nghỉ ngơi này. Có những sinh viên xuất sắc có khả năng siêu nhiên là dễ dàng loại bỏ những mệt mỏi một khi đã quyết định chấm dứt bài vở trong ngày. Khi bạn thường xuyên đi ngủ trong tâm trạng thoải mái, bạn sẽ ngủ ngon hơn, hài lòng hơn, và có nhiều năng lượng hơn cho ngày tiếp theo.

“Với tinh thần thoải mái, bạn sẽ có được giấc ngủ ngon. Và hôm sau, công việc còn dang dở sẽ dễ dàng hoàn thành hơn. Hãy biết quý trọng sức khỏe và tinh thần của mình bằng cách thư giãn trước giờ đi ngủ.”

50. Đừng ngủ quá ít, cũng đừng ngủ quá nhiều

Trong tâm trí các bậc phụ huynh bao giờ cũng có ý nghĩ bọn trẻ của họ cần ngủ tám tiếng một ngày để khỏe mạnh. Và dĩ nhiên,không bậc cha mẹ nào ngần ngại nói với chúng ta điều quan trọng này; đây là một việc mà họ không bao giờ

cảm thấy chán. Chúng tôi không rõ thông tin về giấc ngủ này là đúng hay sai, và thực sự đó không phải là vấn đề. Điều quan trọng là bạn tự biết đối với bạn, ngủ bao lâu là đủ để giữ năng lượng cho cả ngày. Với vài người thời gian ngủ chính xác là tám tiếng. Với những người khác, như tôi, thời gian ngủ là hơn bảy tiếng. Với một số ít người may mắn, họ chỉ cần ngủ bốn đến năm tiếng một ngày. Nếu bạn muốn thành công ở trường đại học, bạn cần có sức lực và sự tập trung suốt cả ngày. Hãy xác định xem bạn cần ngủ bao lâu trong một ngày và bạn sẽ không còn phải đấu tranh với cơn buồn ngủ vào mỗi buổi chiều nữa. Kết hợp việc này với tập thể dục, những bữa ăn có lợi cho sức khỏe và bạn sẽ có đủ sức lực cũng như sự tập trung cần thiết để làm việc ở mức độ cao.

Và đây mới là phần quan trọng nhất: **khi bạn đã tìm ra thời gian ngủ thích hợp với mình, hãy tuân thủ nhịp độ đó.** Điều này có nghĩa là bạn không nên ngủ quá ít và cũng không nên ngủ quá nhiều. Không nên lãng phí thời gian vào giấc ngủ vô ích buổi sáng. Và nếu bạn phá bỏ nhịp nghỉ ngơi mà không thèm đến xỉa gì đến chuông báo thức, thì thực sự bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi hơn là ngủ ít. Chúng tôi biết điều này khó nghe với sinh viên, nhưng quy tắc cần tuân theo là: bạn có thể ngủ nhiều hơn không đồng nghĩa với việc bạn nên ngủ nhiều hơn.

“Tối đa hóa thời gian ngủ không phải là mục tiêu cuối cùng. Giấc ngủ chỉ là một công cụ giúp bạn học tập tốt. Hãy dẹp việc ngủ gật sang một bên. Cố gắng ngủ đúng lượng thời gian cần thiết để có năng lượng hoạt động cả ngày.”

51. Đừng rượu chè

Rất nhiều sinh viên đại học uống rượu. Chúng tôi không hứng thú bàn về nên hay không nên uống rượu ở đại học. Dù nên hay không, việc bạn uống nhiều hay ít phụ thuộc vào nhận thức, sức khỏe, niềm tin của bạn. Nhưng bạn cần biết rằng chất cồn ảnh hưởng thế nào đến khả năng học tập của một sinh viên.

Một buổi tối cuối tuần nào đó, hãy thử ra ngoài uống vài chén, bạn sẽ cảm thấy mình trở nên chậm chạp đi một chút vào sáng hôm sau, nhưng rồi một cốc cà

phê hoặc một vài viên thuốc giảm đau có thể giúp bạn khá lên được. Tuy nhiên, nếu bạn ra ngoài và uống say, tức là uống rượu cho đến khi giọng bạn trở nên lè nhè, đi đứng không vững và chỉ muốn nôn mửa – thì sáng hôm sau, không thứ cà phê nào trên thế giới có thể giúp bạn lấy lại sức lực – và ngày hôm đó của bạn coi như đi tong. Hậu quả của cơn say khiến bạn không thể hoàn thành những việc cần làm, chưa kể nó làm giảm sút sức khỏe của bạn, làm bạn dễ ngã bệnh và đẩy bạn vào cảm giác buồn bã. Bạn vẫn có thể uống rượu và vẫn thành công ở trường đại học. Nhưng bạn không thể thành công nếu thường xuyên say xỉn. Hãy biết điều gì là tốt nhất cho cơ thể và trí óc của bạn.

Rượu nặng màu trắng nhưng làm đỏ mặt mũi và làm đen danh dự

- A. Tsêkhôp.

52. Đọc báo mỗi ngày.

Nếu não bạn là cơ bắp, thì đọc báo giống như môn thể thao dành cho trí óc vậy. Muốn thành công trong môi trường học thuật, tâm trí bạn phải luôn tràn trề năng lượng, sự tự tin và tâm thế sẵn sàng hoạt động. Bởi vậy, bạn nên đọc báo mỗi ngày.

Đọc một tờ báo chính thống vào một thời điểm cố định trong ngày là cách tuyệt vời cung cấp năng lượng cho trí não bạn và chuẩn bị trước cho các hoạt động tư duy phức tạp. Hãy biến điều này thành thói quen. Bạn cũng nên lướt qua hầu hết những tờ báo lớn trên mạng. Những tờ báo địa phương có thể khá thú vị, nhưng chúng không thực sự bổ ích đâu.

Hãy đọc các bài báo trên trang nhất, và rồi đọc hai hoặc ba bài báo trong mục ưa thích của bạn. Đừng vội lật ngay đến trang thể thao nếu bạn thích thể thao. Hãy cố gắng mở rộng chân trời trí tuệ mỗi ngày. Đọc thường xuyên một tờ báo chính thống sẽ giúp bạn cập nhật thông tin thời sự các vấn đề quốc tế và trong nước, chính trị, kinh doanh và nghệ thuật. Điều này dần dần sẽ kích thích năng lượng trí tuệ và sự tự tin của bạn, mở ra trước mắt bạn những tầm nhìn mới và tích lũy rất nhiều thông tin giúp ích cho việc học tập của bạn.

Mỗi ngày biết thêm điều mình chưa biết, mỗi tháng chẳng quên điều mình đã biết, như vậy mới đáng là người ham học.

- Tử Hạ.

53. Hạn chế sử dụng danh sách việc - cần - làm hàng ngày.

Chẳng rõ vì lí do nào mà các sinh viên luôn có một tư duy thâm căn cố đế: cách tốt nhất để hoạch định công việc là sử dụng danh sách việc cần làm hàng ngày. Hẳn bạn đã từng làm vậy. Cách làm này là viết ra danh sách tất cả công việc bạn phải làm, rồi gạch đi những việc đã hoàn thành theo một cách có thứ tự và hơn hết, theo cách đã định liệu. Ồ, phải rồi!

Đây là nguyên tắc quan trọng nhất mà bạn đã từng nghe về việc quản lý thời gian cho sinh viên: **Danh sách việc – cần – làm hàng ngày không có hiệu quả ở bậc đại học.** Lịch của bạn quá phức tạp và nhiều khi không thể đoán trước. Một vài bài tập có thể dễ dàng ngốn hết cả buổi tối, trong khi một số khác chỉ lấy của bạn vài phút thôi. Bạn bè có thể đột ngột ghé qua, những bữa ăn có thể kéo dài hàng giờ liền, và các cơ hội giải trí hay ho thường xuất hiện đúng vào phút chót. Một danh sách việc – cần – làm hàng ngày không giúp bạn làm chủ cuộc sống bận rộn của mình. Nếu bạn chỉ đơn thuần làm việc cả ngày theo danh sách đó, cố gắng hoàn thành tất cả công việc bất cứ khi nào có thời gian rảnh, bạn sẽ làm được rất ít việc. Dưới đây là cách tốt hơn để kiểm soát lịch làm việc của bạn:

Mỗi sáng, trước giờ học, bạn hãy lấy ra một tờ giấy trắng hoặc một quyển sổ ghi chép. Bên trái, phía dưới mỗi dòng hãy ghi ra những giờ mà bạn không dùng để ngủ, lấy mỗi dòng làm định hướng từng giờ. Tiếp đó khoanh vùng những giờ mà bạn học trên lớp. Rồi khoanh vùng những giờ ăn, những cuộc hẹn, và những sự kiện được lên lịch. Phần thời gian chưa khoanh vùng còn lại chính là những khoảng thời gian rãnh rổi mà bạn có thể sử dụng để làm việc trong ngày. Đây là một cách tuyệt vời giúp bạn dễ hình dung ra lịch của mình. Sau đó, bắt đầu chia những khoảng thời gian rãnh rỗi ấy thành từng giờ, và phân phối những khoảng thời gian ấy cho từng công việc hay bài tập cụ thể. Hãy để dành ít nhất

một khoảng thời gian cho việc hoàn thành những việc lặt vặt. Bên cạnh bảng phân chia này, hãy viết một danh sách việc – cần – làm đơn giản bao gồm những công việc nhỏ cần làm trong ngày. Làm như vậy sẽ bảo đảm rằng ngay cả khi có những bài tập lớn cần làm, những công việc nhỏ cần thiết cho cuộc sống của bạn – như mua kem đánh răng hoặc trả sách cho thư viện – sẽ không bị quên lãng.

Luôn mang theo tờ giấy này và thỉnh thoảng xem lại nó trong ngày để định hướng thói quen làm việc của bạn. Nếu như bị lệch giờ so với lịch đã vạch sẵn – điều này thường xuyên xảy ra, chỉ cần lấy tờ giấy ra vào lúc rãnh rỗi và bỏ ra khoảng nửa phút để sắp xếp lại những khoảng thời gian còn lại trong ngày.

Bạn chỉ mất vài phút trong ngày để thực hiện nó, nhưng hiệu quả hơn danh sách việc – cần – làm hàng ngày cả trăm lần. Trừ phi bạn là kẻ ham thích sự căng thẳng, hãy cho bản thân một cơ hội và thử cách phân khúc thời gian này. Đây là cách rất thông minh để quản lý thời gian trong ngày của bạn.

Đừng quản lý thời gian của bạn, hãy quản lý cuộc sống của bạn.

- John C. Maxwell.

54. Học cách từ bỏ

Trừ khi bạn đang vào vai trong bộ phim hành động chiến đấu phức tạp, hãy nhớ rằng. **Từ bỏ là chiến thuật, không phải sự yếu đuối của bạn.** Khi bạn đối mặt với một dự án hay một lời cam kết có nguy cơ nuốt trọn cả cuộc đời bạn, hãy bỏ cuộc. Đúng như vậy, hãy bỏ cuộc. Tất nhiên, điều này nghe hơi bất thường (hay dở hơi) đối với rất nhiều sinh viên tài giỏi, những người hoàn toàn tin tưởng vào sức mạnh của ý chí và quyết tâm. Nhưng cho dù sự siêng năng bền bỉ có là đức tính đáng ngưỡng mộ đi nữa, nó không phải là đức tính duy nhất bạn cần có ở trường đại học.

Trong môi trường đại học sôi nổi, nếu chỉ cật lực giải quyết mọi vấn đề cho đến khi chúng được tháo gỡ thì thật không đủ thời gian. Bạn cần phải khôn ngoan trong việc chia sẻ thời gian quý báu của mình. Khi đối mặt với một vấn đề khó hoặc một cam kết phức tạp, hãy cố gắng xoay xở một cách hợp lý – luôn nhớ rằng

những công việc hệ trọng thường đòi hỏi bạn bỏ ra nhiều thời gian. Tuy nhiên, nếu một vấn đề có vẻ không giải quyết được dù bạn cố gắng đến đâu, hay một cam kết bắt đầu ngốn của bạn quá nhiều thời gian dù bạn tìm đủ mọi cách sắp xếp cho hợp lý, hãy từ bỏ.

Điều này không có nghĩa là bạn nên bỏ cuộc sớm mà không suy tính kĩ càng. Thay vì thế, hãy hẹn gặp giảng viên hay một người bạn học để họ có thể giúp bạn giải quyết vấn đề. Hoặc, dần dần qua một thời gian hợp lý, hãy giảm sự liên quan của bạn đối với cam kết phức tạp kia và giải phóng lịch làm việc của bạn một cách đúng đắn.

Hãy thử xem một số kịch bản ví dụ để làm rõ khi nào bạn nên và không nên từ bỏ.

Giả sử, bạn đang làm một bài toán môn Kinh tế học, và bạn đã mất rất nhiều thời gian cũng như công sức thử rất nhiều cách làm, nhưng rốt cuộc vẫn không tìm ra được câu trả lời. Việc bạn cần làm là thu xếp thời gian để gặp giảng viên nhờ hỗ trợ. Sau đó hãy chuyển qua làm việc khác. Làm như vậy, bạn sẽ tiết kiệm được vô khối thời gian để làm những việc khác.

Hoặc giả sử bạn mới có cam kết với một câu lạc bộ đòi hỏi bạn phải bỏ ra vài giờ mỗi tối thứ Ba để tổ chức cuộc họp mặt toàn trường. Điều này khiến bạn thấy khó chịu bởi nó thật sự làm giảm khối lượng công việc bạn có thể hoàn thành vào các ngày thứ Ba. Đây không phải là một lý do đúng đắn để từ bỏ. Bạn có thể bù đắp những khoảng thời gian bị mất vào thứ Ba bằng cách điều chỉnh lịch làm việc của Chủ nhật và thứ Hai sao cho phù hợp. Cam kết mới mẻ này đôi khi khiến bạn khá vất vả, nhưng không phí phạm chút nào.

Cuối cùng, hãy tưởng tượng rằng câu lạc bộ giả định ở trên đã mở rộng quy mô đáng kể, và bạn thấy mình ngày nào cũng chìm trong đống việc tiêu tốn hàng giờ liền cần hoàn thành. Dù có điều chỉnh lịch làm việc của mình kỹ lưỡng thế nào đi chăng nữa, bạn cũng đang bỏ bê những việc khác trong cuộc sống. Trong trường hợp này, bạn không thể kiểm soát được thời gian. Sức nặng của những công việc này trở nên quá tải khiến bạn không thể cân bằng hớp lý với các cam kết

khác. Bạn cần phải từ bỏ. Ủy thác cho những người khác phần lớn khối lượng công việc, hoặc từ bỏ vị trí quyền lực của mình.

Ở những ví dụ trên, yếu tố quan trọng nhất để quyết định xem nên từ bỏ hay không là "năng suất". Hoàn toàn chấp nhận được khi bỏ ra nhiều giờ làm việc miễn là những giờ đó tạo ra năng suất. Trong ví dụ đầu tiên, bỏ rất nhiều thời gian để giải những bài tập mà bạn không bao giờ hiểu rõ nếu không có sự trợ giúp là một việc làm không năng suất. Vì vậy, từ bỏ là khôn ngoan trong trường hợp này.

Trong ví dụ thứ hai, khoảng thời gian bạn dành ra vào tối thứ Ba hàng tuần có tạo ra năng suất. Bạn có những công việc quan trọng cần hoàn thành, và có chuẩn bị trước để bù đắp khoảng thời gian bạn bỏ ra. Nếu trong trường hợp này, bạn từ bỏ nghĩa là bạn đang lãng phí một cơ hội mà kết quả của nó rõ ràng hiệu quả hơn so với việc sắp xếp lại lịch làm việc chỉ vài giờ một tuần.

Ví dụ thứ ba thì hơi rắc rối một chút. Có thể từng việc nhỏ bạn làm là hữu ích, nhưng tổng thể khối lượng công việc khiến cho việc làm của bạn không năng suất. Nếu một cam kết không có khung thời gian cố định, và có vẻ như nó buộc bạn phải gạt tất cả những thứ khác qua một bên và làm việc nhiều ngày liền mà vẫn không xong, thì cam kết đó là không năng suất. Kết quả của nó không đáng kể so với khoảng thời gian khổng lồ mất đi. Bạn cần phải từ bỏ, nếu không sẽ hoàn toàn mất kiểm soát lịch làm việc.

Một công việc năng suất là bất kỳ công việc nào có khả năng hoàn thành một cách hiệu quả trong một khoảng thời gian nhất định. Nếu bạn không nhìn thấy điểm kết thúc của công việc, hoặc tốn quá nhiều thời gian mà chỉ hoàn thành được một khối lượng cực kỳ ít ỏi, bạn nên bỏ cuộc. Học cách bỏ cuộc là học cách loại bỏ những cam kết không đem lại năng suất, từ đó bạn có thể tối đa hóa công việc của mình. Đây là một tính cách bạn cần phát triển.

Từ bỏ việc gi đó khi được tính toán kỹ càng không chứng tỏ rằng bạn yếu đuối. Đơn giản là bạn có cách quản lý thời gian một cách thông minh mà thôi.

55. Tìm một lối thoát

Thời gian học đại học có thể là bốn năm tuyệt vời nhất trong cuộc đời bạn. Nhưng nó cũng có thể là một trong những quãng thời gian khắc nghiệt nhất. Hãy thử nghĩ xem. Bạn bị ném vào một thế giới chằng chịt không có không gian riêng tư, bạn sống cùng những con người xa lạ, trí óc bạn bị thử thách hơn bất kỳ lúc nào, bạn cần phải xây dựng bản sắc riêng trong một môi trường hỗn tạp, và lần đầu tiên trong cuộc đời, không ai cung cấp cho bạn bất kỳ chỉ dẫn nào về cách sống. Và đó mới chỉ là tuần đầu! Tiếp đó là sự căng thẳng của những kỳ thi, các cuộc thi đấu, học bổng, và ai đó sẽ nói rằng áp lực của việc học đại học cũng khá giống với áp lực tham gia chiến tranh. Nhưng đừng hốt hoảng. Bí quyết để sống sót theo sự thăng trầm của cảm xúc là hướng tới những điều tốt đẹp (có rất nhiều) và tránh những điều không tốt (và bởi vì bạn đang đọc cuốn sách này, chúng tôi hy vọng là không có). Và có một phương pháp tuyệt vời giúp bạn cân bằng và vui vẻ trong suốt những khoảng thời gian khó khăn khi học đại học, đó là tìm một lối thoát cho mình.

Tốt nhất, lối thoát của bạn nên là nơi chốn hoặc hoạt động nào đó có thể đưa bạn rời xa khỏi cuộc sống bình thường của một sinh viên. **Bạn cần phải đến một nơi mà bạn sẽ cắt đứt mọi liên hệ với cuộc sống hàng ngày,** một nơi cho bạn cơ hội nghỉ ngơi và lấy lại ý thức về bản thân mình. Hội Sinh viên không được tính là nơi như vậy. Phòng xem tivi ở ký túc xá cũng không. Phòng ký túc khác của một người bạn cũng vậy. Một câu hỏi quen thuộc trong các bộ phim: hãy đi ngay khỏi đây. Đến hiệu sách, kiếm vài cuốn sách, rồi đọc chúng và uống một tách cà phê loại ngon là một kiểu lối thoát. Tương tự với việc bắt xe buýt ra ngoại thành chơi, hoặc chạy bộ trong công viên nằm ngoài khuôn viên trường đại học. hãy sắp xếp một "lối thoát" cho bản thân vào mỗi tuần. Thực hiện điều đó một mình và trân trọng nó như một loại thuốc bổ.

Trường đại học chỉ trở nên quá tải khi bạn để nó nuốt trọn cả cuộc sống của mình. Nếu bạn chú ý thoát ra khỏi thế giới của những bạn cùng phòng, các bài thi, bài tập khuya và các bữa tiệc, sự căng thẳng của bạn sẽ được kiểm soát.

56. Giữ liên hệ với bạn bè

Học đại học thật vui. Học đại học thật bận rộn. Nhưng trên hết, môi trường đại học có thể nhấn chìm bạn vào thế giới biệt lập của nó với bên ngoài, cắt đứt mọi mối dây liên hệ của bạn với cuộc sống trước kia khi bước chân vào ký túc. Tất cả những điều này chỉ là cách nói hoa mỹ của quy tắc. **Hãy giữ liên hệ với bạn bè ở quê nhà.**

Thật đáng kinh ngạc, chúng ta hoàn toàn có thể dễ dàng mất liên lạc với những người quan trọng đối với mình. Trường đại học tiêu hao của bạn quá nhiều thể lực, trí lực và xuất hiện quá nhiều mối quan hệ, bởi vậy nếu không thực sự cố gắng, bạn sẽ mất liên lạc với những người bạn ở quê nhà. Tại sao việc tiếp tục giữ tình bạn cũ lại quan trọng đến vậy? Bởi vì những người bạn ấy hiểu bạn hơn những người bạn đại học rất nhiều. Khi bạn gặp khó khan, một cú điện thoại từ người bạn cũ sẽ lấy lại tinh thần cho bạn. Bạn sẽ không cảm thấy mình cô đơn. Ý thức về bản thân của bạn sẽ vẫn luôn mạnh mẽ. Và quan trọng nhất, nếu mất liên lạc với những người bạn của mình, bạn sẽ chẳng có gì để làm khi về thăm nhà trong những kỳ nghỉ.

Thực sự giữ liên hệ với ai đó có nghĩa là bạn cần phải nói chuyện với người đó một tháng ít nhất một lần. Và, điều này rất quan trọng: chat trên mạng không được coi là giữ liên hệ. Đừng gửi cho bạn mình những đoạn phim hoạt hình ngộ nghĩnh mà bạn kiếm được trên Internet. Bạn cần phải gọi điện và trò chuyện trực tiếp với các bạn của mình.

Nói chuyện với bốn hay năm người bạn thân nhất chỉ một lần trong tháng không ảnh hưởng lớn đến thời gian của bạn. Nhưng những ích lợi để củng cố các mối quan hệ thì thật tuyệt vời. Bạn sẽ không bao giờ nhận ra những người bạn ở

quê nhà quan trọng như thế nào cho đến khi bạn bắt đầu mất họ. Hãy giữ liên hệ với bạn bè.

Không bạn bè, thế giới chỉ còn hoang vu.

_Khuyết danh

57. Đừng chọn một việc làm tầm thường

Có một việc làm khi học đại học chẳng có gì sai. Nhiều sinh viên cần tiền cho chương trình vừa học vừa làm hoặc thêm vào khỏan trợ cấp tài chính ít ỏi, và trên thực tế, nhiều sinh viên nói rằng trách nhiệm của những công việc bán thời gian giúp cho cuộc sống của họ có hệ thống hơn. Quan trọng ở đây là loại công việc nào bạn nên chọn.

Đừng làm những công việc như bán hàng trong thành phố. Đừng phục vụ trong các quán ăn. Đừng sơn nhà hay khuân vác. Đừng dọn dẹp nhà ăn của trường. Đừng thu tập tài liệu ở văn phòng tẻ nhạt. Những công việc này khiến bạn phân tán, làm tiêu tốn thời gian, và cực kì tiêu hao năng lượng. **Thay vì thế, hãy kiếm một công việc mang tính chiến lược trong trường.** Một lựa chọn đó là đăng ký vào một vị trí được trả lượng trong khoa mà bạn yêu thích. Làm trợ lý nghiên cứu có thể bao gồm những công việc photo tài liệu hay rửa cốc chén, nhưng lúc này bạn nằm trong giới học thuật. Bạn sẽ làm việc cùng các giảng viên và dần quen thuộc với các dự án nghiên cứu. Bước tiến từ vai trò trợ lý cho đến tham gia vào dự án nghiên cứu trở nên dễ dàng hơn rất nhiều so với làm việc đó với vai trò là một sinh viên bất kì. Và bạn sẽ tạo dựng được nhiều mối quan hệ có giá trị với các giảng viên trong khoa. Kiểu công việc chiến lược này mang lại cho bạn cả tiền bạc lẫn một khởi đầu tốt để thành công ở đại học.

Một lựa chọn khác là làm một trong những việc lặt vặt có rất nhiều trong trường. Những vị trí này thường bao gồm việc ngồi một chỗ và thực sự chỉ làm những nhiệm vụ tối thiểu. Thông thường, đó là quản lí bản thông tin trong thư việc hoặc các khu vực khác của trường đại học, bên cạnh đó một số công việc kiểu này có thể bao gồm điều hành các phòng tập nhạc (ví dụ cho mượn chìa khóa phòng tập) hoặc làm việc tại bàn lễ tân trong một tổ chức của trường. Lợi ích tuyệt vời

của những công việc trên là chúng đóng vai trò như thể phòng tự học. Nếu bạn phải ngồi bên chiếc bàn yên tĩnh, hòan toàn không bị làm phiền trong suốt hai ba giờ, về cơ bản bạn sẽ không có lựa chọn nào khác ngòai học bài để chết dần chết mòn vì buồn tẻ. Những công việc kiểu này có thể là cách tốt để thêm một chút tính hệ thống và sự bền bỉ vào bài vở của bạn.

Bí quyết để kiếm được công việc ao ước tại trường đó là tìm hiểu về đợt tuyển dụng thật sớm. Rất sớm. Hãy liên hệ với những người quản lí công việc mà bạn muốn làm ít nhất một tháng trước khi kỳ học bắt đầu. Quản lý một bàn thông tin không phải là công việc tốn nơ-ron thần kinh cho lắm, bởi vậy hầu như chỉ cần là người đầu tiên hỏi xem họ có tuyển vị trí này không là bạn đã được tuyển rồi. Vị trí trợ lý nghiên cứu được trả lương thì khó kiếm hơn. Tuy nhiên, bằng cách liên hệ với khoa sớm và thể hiện lòng nhiệt tình thực sự, cơ hội được nhận của bạn sẽ tăng lên khá nhiều.

Điều quan trọng nhất là bạn kiếm được một công việc nào giúp ích nhất cho việc học của mình. Hãy làm co việc làm thêm trở thành một tài sản mà bạn có thể kiểm soát thay vì chướng ngại vật trên con đường dẫn đến những mục tiêu của mình.

58. Kết bạn với những người khao khát thành công

Có những sinh viên dễ dàng hài lòng với những gì đạt được, và không theo đuổi những tham vọng lớn lao. Họ hài lòng với một công việc thường thường bậc trung sau khi tốt nghiệp, hoặc được khen thưởng vài lần khi còn học trong trường. Những có những người lại theo đuổi giấc mơ lớn. Họ muốn trở thành Đại biểu quốc hội, mở công ty riêng hoặc nhận được học bổng từ các trường hàng đầu thế giới như Harvard, Oxford… Là một sinh viên mong muốn đạt được thành công lớn, bạn nên tham gia vào nhóm thứ hai. Hãy đặt mục tiêu tham vọng nhất có thể. Càng theo đuổi những mục tiêu lớn, kết quản bạn thu được càng đáng ngạc nhiên

và cuộc sống của bạn càng trở nên hấp dẫn. Bạn nâng tầm thành công của mình lên bằng các nào? Rất đơn giản, hãy kết bạn với những người đã đạt được thành công xuất chúng.

Thế nào là một người thành công xuất chúng? Đó có thể là một sinh viên chuyên ngànhh khoa học xã hội và nhân văn đạt giải thưởng VIFOTEC của Bộ Giáo dục & Đào tạo, đồng thời là tác giả một chương trong sách giáo trình. Đó có thể là một sinh viên văn khoa giành được hàng tá giải thưởng sáng tác, và đang làm việc cật lực để ra mắt cuốn tiểu thuyết đầu tiên của mình. Đó có thể là một sinh viên kinh tế hoặc ngoại ngữ xuất sắc nhận được học bổng của những trường hàng đầu thế giới. Hãy tìm những người như thế. Gặp họ. Mời họ đi ăn và nghe họ trút bầu tâm sự. Tìm hiểu về những gì họ đã, đang và sẽ làm.

Ý tưởng ở đây là khám phá tiềm năng của bản thân bạn. Khi dành thời gian nói chuyện với những người đã thành công, có hai điều diển ra. Đầu tiên, bạn sẽ hứng thú. Ý nghĩ đạt được thành công như những sinh viên thành công kia sẽ khiến bạn nhiệt tình hơn. Thứ hai, tìm hiểu và học hỏi nỗ lực của họ một cách chi tiết, bạn sẽ bắt đầu chú ý đến các đạt được thành công tương tự từ chính niềm đam mê của bạn.

Sau khi gặp gỡ nhà kinh doanh trẻ tài ba kể trên, có thể bạn sẽ quyết tâm thực hiện đến cùng dự án của bạn. Cuộc trò chuyện cởi mở, chân tình cới nhà viết kịch bản tương lai có thể giúp bạn có động lực để viết nốt kịch bản mà bạn đang suy nghĩ. Và cuộc nói chuyện với anh bạn say mê nghiên cứu khoa học có thể khiến bạn hứng thú học tập nghiên cứu hơn.

Hãy tạo thói quen gặp gỡ những người thành công. Hãy gặp họ thường xuyên. Bạn sẽ sớm trở thành người được mời đi ăn và trả lời những câu hỏi đầy ngưỡng mộ.

59. Cười mỗi ngày

Người ta thường nói một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ. Điều này đúng với tất cả mọi người. Với các bạn sinh viên đại học luôn phải đối mặt với những căng thẳng trong học tập và các vấn đề riêng tư khác trong cuộc sống, tiếng cười hết sức quan trọng. Khi bạn bị căng thẳng, chính cơ thể sẽ phải gánh chịu những thương tổn. Nó dẫn đến tình trạng kiệt sức, suy giảm khả năng trao đổi chất, suy giảm hệ miễn dịch và tạo nên một tâm trạng mệt mỏi. Rất khó tránh được các tình huống gây nên stress, nhưng không khó để tìm ra biện pháp đối phó với các ảnh hưởng tiêu cực của stress. Cười là một trong số những biện pháp đó.

Khi cười, cơ thể bạn giải phòng các endorphins, một chất giúp chống lại các hormone liên quan đến stress, và đem lại cho bạn cảm giác dễ chịu. Mặt khác, cười còn đưa bạn đến trạng thái tinh thần tích cực. Nhìn chung, cười là một loại vitamin siêu hạng mà bạn nên sử dụng thường xuyên.

Hãy tìm kiếm những điều mang lại tiếng cười hàng ngày cho bạn. Đó có thể là tán gẫu với những người hài hước, thích đùa, đọc báo *Tuổi Trẻ Cười* hay xem chương trình *Hỏi Xoáy Đáp Xoay* vào mỗi tối thứ Bảy. Điều quan trọng là bạn luôn để tâm tìm kiếm những điều khiến bạn cười mỗi ngày. Cuộc sống rất ngắn ngủi, và bằng những việc làm vui vẻ, dễ dàng thực hiện này, lợi ích đối với cơ thể và trí não của những họat động đơn giản kể trên thật ngòai sức tưởng tượng.

Hãy đếm những nụ cười, đừng đếm những giọt nước mắt.
Charles Aller

60. Tận dụng tối đa ngày nghỉ của bạn.

Mùa hè là quãng thời gian tuyệt vời để khám phá mọi sở thích mà không phải lo lắng gì về việc học tập. Nhưng bạn chớ nhầm lẫn giữ việc khám phá những sở thích của mình với việc xem ti vi suốt ngày, miệng tóp tép nhai mì tôm sống hay bỏng ngô. Bạn hãy nhớ rằng **nghỉ hè không phải là một kỳ nghỉ để bạn nằm ườn trên ghế hay quanh quẩn quanh nhà.** Bạn nên xem mùa hè là khoảng thời gian quý giá hàng năm để bạn quên đi những nỗi lo về học hành và hoàn toàn tập trung vào những trải nghiệm và hoài bão không liên quan đến việc học tập.

Hãy lên kế hoạch cho mùa hè của bạn ngay từ tháng Một. Làm như vậy có thể quá sớm và không cần thiết, nhưng nếu để đến cuối tháng Tư hoặc tháng Năm, bạn sẽ bỏ lỡ nhiều công việc làm thêm. Vả lại, việc chuẩn bị cũng tiêu tốn của bạn khá nhiều thời gian. Chờ đến tận phút cuối để kiếm được một công việc hoặc hoạt động hè là một kế hoạch tồi. Tìm kiếm càng sớm, bạn càng có nhiều cơ hội rộng mở hơn.

Vậy bạn nên làm gì trong suốt mùa hè? Câu hỏi lớn đầu tiên bạn phải trả lời là: làm việc hay không làm việc? Rất nhiều sinh viên phải làm việc trong suốt kỳ nghỉ để tiết kiệm tiền nhằm trang trải chi phí học tập và ăn uống trong cả năm trời, để mua các quyển sách yêu thích hay các khóa học ngoại ngữ đắt đỏ. Nếu tìm kiếm sớm, bạn có thể dễ dàng kiếm được một công việc lương cao và thú vị. Bạn có thể làm bồi bàn hoặc bán hàng, nhưng những việc như vậy không giúp ích nhiều cho sự phát triển của bạn trong tương lai. Thay vì vậy, hãy xác định một vị trí phù hợp với sở thích và ngành học của bạn. Có thể là một vị trí thực tập được trả lương, công việc bán thời gian ở một cơ quan tổ chức nào đó thú vị, hoặc công việc trợ lý nghiên cứu. Nếu bạn là nhà văn mới vào nghề, hãy thử nộp đơn vào càng nhiều vị trí thực tập tại các tòa soạn càng tốt, và nếu thất bại, hãy thử tìm kiếm các công việc nhỏ tại các tờ báo địa phương. (Bạn sẽ rất ngạc nhiên khi biết rằng các tờ báo ở tỉnh, thành phố nhỏ rất cần một thực tập viên/ biên tập viên đa di năng gánh giúp họ công việc). Nếu bạn học chuyên nghành sinh học, hãy thử hỏi các phòng thí nghiệm ở mọi trường đại học và viện nghiên cứu trong bán kính 30 km từ nhà xem họ có vị trí trợ lý nghiên cứu nào không. Cố vấn học tập tại trường đại học của bạn cũng là một đầu mối rất tốt cung cấp cho bạn các cơ hội thú vị , vì vậy hãy luôn cập nhật thông tin với họ.

Nếu không cần kiếm tiền, bạn có thể làm được nhiều việc hay, thậm chí có thể giúp ích cho tương lai nghề nghiệp của bạn. Bên cạnh những công việc có trả lương kể trên, có rất nhiều vị trí không trả lương khác dễ xin được. Hãy tìm kiếm tất cả những người nổi tiếng nhất trong lĩnh vực bạn quan tâm, hỏi họ về vị trí thực tập sinh, và nếu họ không có vị trí nào dành cho bạn, hãy viết một bức thư đề xuất

một chương trình của riêng mình. Trong bức thư, giải thích rõ ràng bạn có thể làm gì để giúp đỡ viện nghiên cứu hay công ty đó. Sự chủ động này có thế tác dụng lớn trong việc tiếp thị bản thân. Bạn cũng nên cân nhắc lựa chọn đi kiến tập. Ít có sinh viên nào ở Việt Nam biết và làm điều này. Kiến tập tức là bạn chủ động liên hệ với người thú vị, nổi tiếng ở vị trí liên quan đến lĩnh vực bạn quan tâm và xin phép được giúp việc cho người đó. Phương pháp này rất đặc biệt, thú vị và từ đó bạn có thế kiếm được những công việc tuyệt vời. Tuy nhiên, nếu bạn bước vào con đường kiến tập, bạn cần chăm chỉ hết sức, bạn cần hiểu về người bạn xin kiến tập và công ty của người này, đồng thời thể hiện sự nhiệt huyết và cống hiến của mình. Nếu không, bạn thực sự chỉ làm tốn thời gian của người đó.

Cuối cùng,bạn đang ấp ủ một dự án cụ thể nào đó, mùa hè có thể là một thời gian rất tốt để phát triển nó. Bí quyết là biến những tham vọng cá nhân thành một công việc chính thức đòi hỏi trách nhiệm. Nếu bạn muốn dành cả mùa hè để viết lách, hãy tập trung viết với mục tiêu gửi tác phẩm cho các nhà xuất bản. Nếu muốn trau dồi tài năng âm nhạc, hay gia nhập một nhóm nhạc, ký hợp đồng biểu diễn, hay tổ chức một chương trình dạy nhạc cho trẻ em ở địa phương.

Rất ít sinh viên tận dụng mọi nỗ lực cần thiết để lên kế hoạch và có một mùa hè thật tuyệt vời. Nếu bạn đầu tư thời gian nhằm tận dụng tối đa kỳ nghỉ, bạn sẽ không chỉ có những kinh nghiệm tốt hơn, mà còn trở thành một sinh viên tích cực nổi trội giữa đám bạn bè uể oải. Ngủ đêm mười hai tiếng, xem ti vi suốt ngày, và thuê phim về xem sẽ kiến kỳ nghỉ trở lên mệt mỏi, ì ạch hơn là trôi qua nhanh chóng. Vì vậy, hãy tận dụng mùa hè để trở thành người thú vị hơn, tích cực hơn và tham vọng hơn.

Nghỉ hè không phải là một kỳ nghỉ để bạn nằm ườn trên ghế hay quanh quẩn trong nhà. Hãy tận dụng khoảng thời gian đó để thực hiện các kế hoạch bạn ấp ủ.

61. Sống không hối tiếc

Cố gắng "Sống không hối tiếc" là đón nhận cuộc sống với cảm giác hứng thú và tin tưởng. Đó là cảm giác hạnh phúc trước những cơ hội, không phải trước những thành công. Có được trải nghiệm tham dự một cuộc thi lớn, theo đuổi một dự án nghiên cứu thú vị, hay thành lập một tổ chức sinh viên chính là những điều thể hiện niềm say mê của bạn. Nếu thất bại, tại sao phải mất thời gian để tiếc nuối? Trân trọng trải nghiệm đó và tự hỏi mình sẽ làm gì tiếp theo?

Chúng tôi kết thúc cuốn sách bằng những lời này bởi tôi tin tưởng rằng để thành công ở đại học, theo đuổi hoài bão của bạn với những lý do chính đáng quan trọng hơn bất cứ chiến lực cụ thể nào. Nếu bạn muốn thành công bởi bạn thích được mọi người chú ý đến, thì cuốn sách này không thể giúp bạn. Nếu bạn muốn thành công để chứng tỏ bản thân với người khác, thì cuốn sách này không thể giúp bạn. Nếu bạn muốn thành công bởi bạn thích những lời ca tụng và nịnh hót, thì cuốn sách này cũng không thể giúp bạn. Bạn sẽ không bao giờ thực sự thành công, bởi vì nỗi sợ hãi thất bại sẽ luôn rình rập bạn trong mỗi bước đường bạn đi tới.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn thành công bởi việc bạn yêu thích việc khai thác những tiềm năng của bản thân, khám phá thế giới và những trải nghiệm mới mẻ, nếu bạn muốn thành công bởi cuộc sống quá ngắn ngủi và cần phải lấp đầu nó bằng nhiều hoạt động càng tốt, thì bạn sẽ thành công. Nếu bạn đón chào cuộc sống với thái độ không nuối tiếc và luôn mỉm cười, bạn có thể tìm thấy phương pháp thành công trong mọi nỗ lực. Đừng hối tiếc, hãy có thật nhiều niềm vui trên con đường đã chọn. Tựu chung lại, đó là điều cần thiết nhất để thực sự thành công.

Xin chúc bạn thành công!